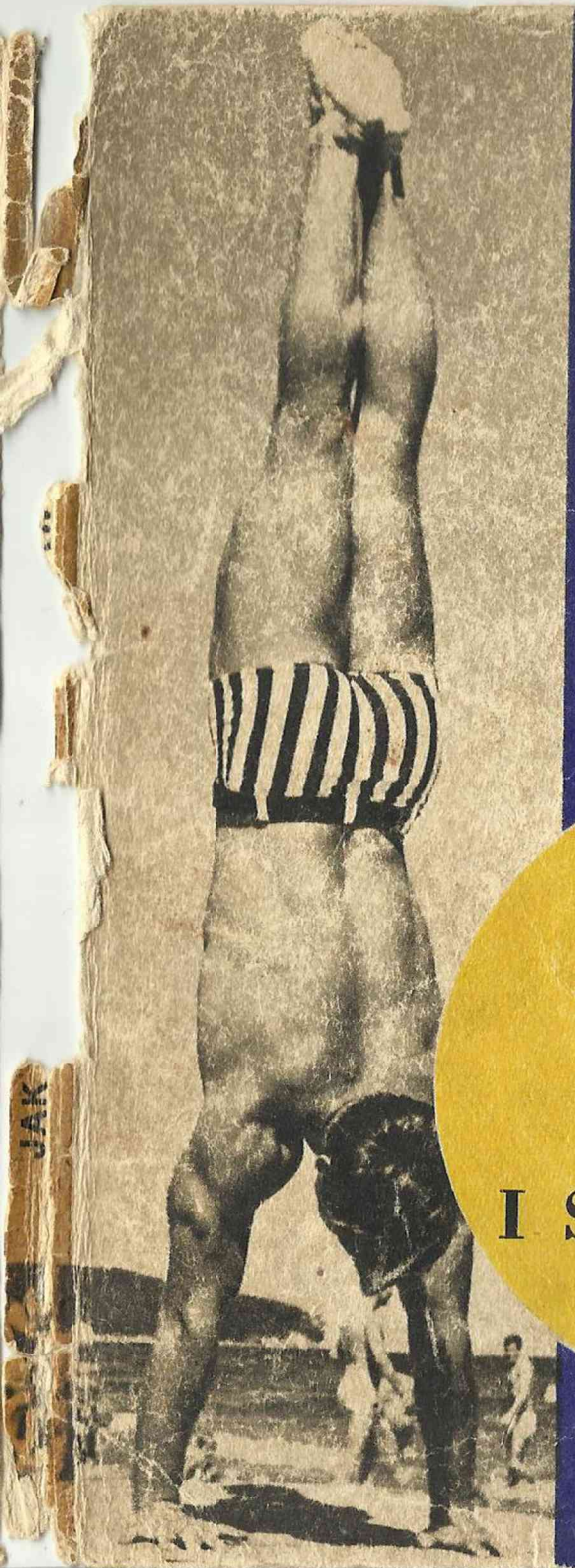


S. ZAKRZEWSKI

JAK STAĆ SIĘ SILNYM I SPRAWNYM

JAK

Okładkę projektował
TADEUSZ KOBYŁKA

Ilustracje wykonał
WŁADYSŁAW VETESCO

Zdjęcia wykonali

Jan Dominowski zdjęcie nr 1
Jerzy Jankiewicz zdjęcia nr 19, 35, 41, 44, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55
Jan Rozmarynowski zdjęcia nr 2, 3, 10, 15, 37, 39, 42, 43, 45, 46, 47, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 67

WYDAWNICTWO „SPORT I TURYSTYKA"
WARSZAWA 1971

Nakład 60.230 egz. Ark. wyd. 6,75, ark. druk. 9,0. Papier rotogr. kl. III, 80 g (82 × 104). Oddano do składania w kwietniu 1970. Druk ukończono w styczniu 1971. Cena zł. 20.—
Druk: RSW „Prasa", W-wa, ul. Okopowa 58. Zam. 589. K-55.

WSTĘP DO TRZECIEGO WYDANIA

Książkę tę pisałem dziesięć lat temu. Była to pierwsza książka z dziedziny kulturystyki u nas, a chyba także w krajach sportu socjalistycznego.

W owym czasie propaganda kulturystyki, jaką prowadziłem od szeregu lat na łamach „Sportu dla Wszystkich", przestała już być traktowana jako co najmniej ryzykowne, a nawet szkodliwe nowinkarstwo, a sama kulturystyka wkraczała już na własną, tzw. polską drogę, oczyszczoną z chwastów estradowości i pełnego sztuczności pozowania. Przeczucia, jakimi kierowałem się w pierwszych trudnych u nas dla kulturystyki latach, że jest to kierunek ćwiczeń o dużych wartościach zdrowotno-higienicznych, a przy tym o dużej sile przyciągania młodzieży — sprawdziły się co do joty. W początkach lat sześćdziesiątych kulturystyka cieszyła się już u naszej młodzieży niebywałym powodzeniem, a ćwiczenia siłowe, które przecież stanowią jej treść, weszły do wszystkich dziedzin sportu, obfitą ręką czerpały z nich rehabilitacja i kinezjoterapia.

Dziś nie ma już u nas „problemu kulturystyki". Stała się jedną z równoprawnych dziedzin wychowania fizycznego, opiekę nad nią przejęło Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Nasza szkoła kulturystyczna promieniuje na Związek Radziecki i wszystkie kraje demokracji ludowej. W Polsce działa ponad 500 ośrodków kulturystycznych TKKF. Ale mimo wszystko kulturystyka pozostała dziedziną ćwiczeń par excellence domowych. Takich, jakimi one były dziesięć i piętnaście lat temu. I dlatego książka napisana w 1960 roku jest nadal najzupełniej aktualna. Z dużą satysfakcją zmieniam w niej jedno: zdjęcia kulturystów zagranicznych, głównie amerykańskich, zastępuję sylwetkami kulturystów polskich, którzy między innymi wychowali się na ćwiczeniach podanych w tej książce. Niech oni teraz będą Twoim wzorem, młody Czytelniku.

I jeszcze jedno: celowo pozostawiam tutaj wstęp do pierwszego wydania książki. Daje on świadectwo siły oddziaływania ćwiczeń kulturystycznych na tych, którzy je podjęli. Na całkiem młodych chłopców, a także na ludzi dojrzałych; na młodzież z gruntu zdrową i na tę, która w pewnym okresie życia zaczęła ulegać różnym zgubnym nałogom. Zamieszczone w owym wstępie wyjątki z listów do redakcji „Sportu dla Wszystkich" są lekturą pouczającą. Warto się nad nią zastanowić.

AUTOR

OD AUTORA

Przed trzema laty* miesięcznik „Sport dla Wszystkich" zwrócił uwagę swoich czytelników na nowy kierunek w wychowaniu fizycznym, znany za granicą pod nazwą: *culturisme (Francja)* lub *body-building* (USA). Po niedługim czasie do redakcji SdW, zaczęły napływać listy — zrazu pojedyncze, potem całymi seriami. Zwracano się z prośbą o informacje i porady, dzielono spostrzeżeniami z dziedziny ćwiczeń dla ogółu nowej, ale budzącej żywe zainteresowanie. Dziś wiemy, że ten nowy ruch ma setki tysięcy zwolenników.

Kierunek ten, w którym ćwiczący zmierza głównie do uzyskania pięknej sylwetki i wyrobienia muskulatury, nie pojawił się w naszych czasach przypadkowo. Technika, coraz powszechniej wkraczająca w nasze życie zawodowe i domowe, degraduje wartość siły fizycznej. Mięśnie, skazane na bezczynność, szukają sztucznych bodźców ruchowych. Szuka ich także człowiek, który nie chce stać się ułomkiem, któremu siła i sprawność potrzebne są do dobrego samopoczucia. I stąd rodzi się obserwowany w wielu krajach pęd do ćwiczeń rozwijających mięśnie, kształtujących sylwetkę.

Ćwiczenia te nazwaliśmy w książce *ćwiczeniami siłowymi*. Zdobywają one sobie wśród naszej młodzieży popularność równą niemal tej, jaką cieszy się sport. Czy mają podobną jemu wartość społeczną? Chyba tak: wzmacniają bowiem zdrowie, zwiększają przydatność jednostki do pracy, odciągają młodzież od złych nałogów, narzucają jej wewnętrzną dyscyplinę. Aby nie być gołosłownym w tym argumentowaniu, przytoczę choćby tylko kilka wyjątków z korespondencji otrzymywanej przez wzmiankowany na wstępie „Sport dla Wszystkich".

Nie byłem w szkole nigdy najsłabszy — pisze Tadeusz Dziechciowski ze Szczecina — *ale i nie byłem najsilniejszy. Byłem dwukrotnie operowany na przepuklinę i gdy starałem się zbliżyć do sportu, w domu oświadczono mi, że nie mam zdrowia, że sport nie dla mnie. Początkowo próbowałem się sprzeciwiać, lecz z biegiem czasu prawie że sam w to uwierzyłem.* Któregoś dnia autor listu natrafił na egzemplarz „Sportu dla Wszystkich" i przeczytał go „od deski do deski". *Największe wrażenie* — pisze dalej — *zrobił na mnie artykuł o Sandowie, człowieku, który pokonał własną słabość. Teraz już zapadło postanowienie. Będę ćwiczył.*

45-letni Jan Rzeszut z Kłodnicy prosi o *informacje, czy w wieku średnim i starszym jest jeszcze celowe uprawianie ćwiczeń gimnastycznych.* On bowiem, choć cierpi na nerwicę serca, ćwiczy i jest przekonany, że tą drogą

*Pierwsze wydanie „Jak stać się silnym i sprawnym" ukazało się w r. 1960.

osiągnie poprawę zdrowia. *Przekonanie moje* — pisze — *ma uzasadnienie w tym, że od niejakiego czasu wśród metod leczenia zastosowałem jedno tylko ćwiczenie Sandowa i osiągnąłem dobre wyniki, to znaczy czuję się o wiele silniejszy i bardziej opanowany.*

Ćwiczenia siłowe „leczą" także moralnie, jak wynika z listu Zbigniewa Lubelskiego: *Rzuciłem papierosy, przestałem pić wódkę. W moje ślady poszło już 7 ludzi z naszej załogi. Zamiast papierosów kupujemy czekoladę, pomarańcze, jabłka. Dawniej wszystko szło na wódkę i „mewki". Jestem szczęśliwy, że wasz numer wpadł mi w ręce. Dawniej nie wiedziałem, co mam robić z czasem, teraz mam go za mało.*

Ozdobą młodzieńców jest ich siła — powtarza za Salomonem inny czytelnik SdW. I dodaje od siebie: *a nie chuligański nóż i groźna mina.*

Wyrazicielem nastawienia ogółu młodzieży entuzjazmującej się nowym kierunkiem ćwiczeń jest 19-letni Jan Skrzypek z Rzezawy k/Bochni, który pisze: *Nie mam wygórowanych ambicji, nie myślę być siłaczem na miarę Sandowa, Max Sicka lub Palińskiego, ale ćwiczę dla zdobycia zdrowia, siły i sprawności fizycznej. Nie chciałbym zdobyć siły kosztem zdrowia, bo tego ostatniego nie zastąpią mi żadne uciechy świata, dlatego staram się ćwiczyć jak najracjonalniej.*

Ćwiczenia siłowe mogą, jak widać, stanowić pożądany kierunek w wychowaniu fizycznym, jeśli tylko zachowa się w nich właściwą linię postępowania. A temu między innymi ma służyć moja książka.

STANISŁAW ZAKRZEWSKI

Warszawa, 1960 rok.

WYKORZYSTAJ WIELKĄ SZANSĘ

Póki jesteś młody możesz kształtować swe ciało. Możesz usuwać rażące wady budowy. Możesz podkreślić wszystkie jej walory. Zdecyduj się, czy chcesz być silny czy słaby, dobrze czy źle zbudowany. Czy chcesz mieć nadal wiotkie mięśnie, pochylone plecy, wąską klatkę piersiową, czy też wolisz wzbudzać podziw pięknie rozwiniętą muskulaturą, śmigłą sylwetką, szerokimi barami. Jeśli chcesz zdobyć siłę, wskażemy Ci drogę. Ta książka, napisana dla Ciebie, powie Ci jak zyskać zdrowie i sprawność. Uczyni z Ciebie s i l n e g o c z ł o w i e k a.

Być silnym, to posiadać nie tylko potężne bicepsy, ale i sprawnie działające narządy wewnętrzne, płuca, serce, organy trawienia. To mieć stalowe nerwy i bystry umysł. Wreszcie, to także posiadać charakter: być takim człowiekiem, by „Tobie i z Tobą było dobrze".

Droga do tego celu nie jest ani łatwa, ani prosta, ale...

Praca działa cuda

Znajdziesz w tej książce kilka sylwetek najpopularniejszych siłaczy i zwolenników ćwiczeń „na sylwetkę". Podajemy je w tym celu, abyś się przekonał, że to nie natura najczęściej obdarzyła ich siłą, że w dzieciństwie, a nawet młodzieńczym wieku nie wyróżniali się warunkami fizycznymi, że nieraz byli bici i spychani z drogi przez swoich rówieśników.

Natura, jeśli nie dała im potężnych mięśni, obdarzyła ich o wiele cenniejszymi przymiotami: siłą woli, uporem, systematycznością w pracy. I właśnie upór, wola i codzienne żmudne ćwiczenia uczyniły z nich siłaczy.

Bo praca działa cuda. Dzięki ćwiczeniom, zwłaszcza siłowym, jędrnieją i wzmacniają się mięśnie, rozszerza i uwypukla klatka piersiowa, usprawnia układ krążenia, zwiększa pojemność życiowa płuc. Dotychczasowy cherlak przemienia się w zupełnie innego człowieka, a wraz z wyglądem zmienia się jego samopoczucie, zmienia usposobienie. Nagromadzona w mięśniach energia szuka ujścia: budzi się chęć czynu, aktywny stosunek do wszystkich zjawisk życia. A to właśnie

jest jedną z największych wartości człowieka, zwłaszcza mężczyzny.

Pół godziny ćwiczeń dziennie

Na to, by osiągnąć swój cel, tj. siłę i piękną budowę, nie trzeba burzyć całego trybu życia, nie trzeba poświęcać zbyt wiele czasu na ćwiczenia. Wystarczy pół godziny dziennie. Znajdziesz je bez trudu w swoim planie dnia. A więc nie zwlekaj, nie odkładaj ćwiczeń „do jutra". Jeślibyś tak uczynił — poniósłbyś już p i e r w s z ą porażkę. Do ćwiczeń przystąp n a t y c h m i a s t.

Gdzie ćwiczyć?

Z wyborem miejsca do ćwiczeń siłowych nie ma kłopotu, przynajmniej w okresie początkowym: wystarczy przestrzeń czterech metrów kwadratowych, a tę można „wygospodarować" w każdej izbie. Ta przestrzeń musi być wolna od wszelkich przeszkód co najmniej do wysokości wyciągniętych w górę rąk (uwaga — lampa!). Podłoga lepsza nie froterowana. I oczywiście czysta.

Sprzęt do ćwiczeń, i samego ćwiczącego, bardzo łatwo da się przenieść na otwartą przestrzeń. Na powietrzu lepiej jest ćwiczyć i zdrowiej. Można to nawet czynić w zimie. A już koniecznie trzeba korzystać z terenu przy zaprawie ogólnorozwojowej, o czym jeszcze zresztą będzie niżej mowa.

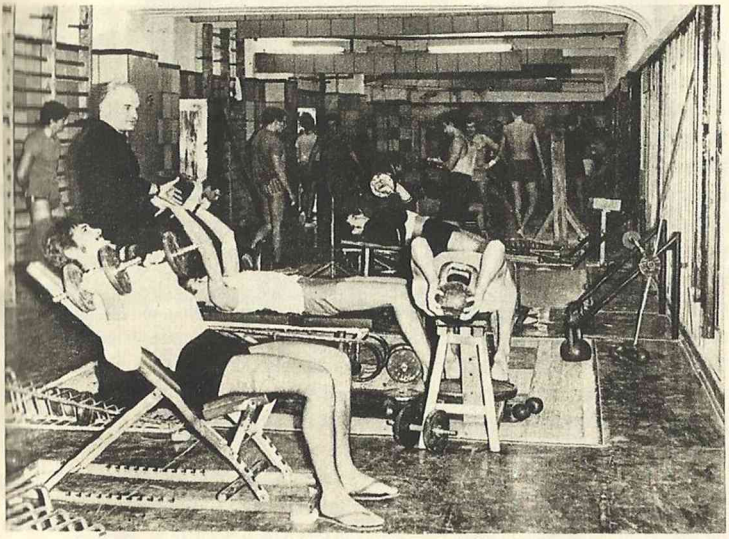
Dopiero wówczas, gdy w grę zaczyna wchodzić sztanga, mogą się zacząć kłopoty z wyszukaniem miejsca do ćwiczeń. Własny pokój, ze względów osobistych i dobrosąsiedzkich, stanowczo należy wykluczyć. Trzeba zejść niżej — do piwnic lub w ogóle wyjść z domu. Istnieją nieraz przy domach mieszkalnych takie dogodne pomieszczenia, jak komórki, szopy, garaże lub inne. Wielu młodych ludzi już sobie takie prowizoryczne salki ćwiczeń wykombinowało i doskonale w nich się czuje.

Choćbyś nawet stworzył sobie najidealniejsze warunki do uprawiania ćwiczeń siłowych indywidualnie, w domowym zaciszu, nie unikaj sal gimnastycznych i zbiorowej zaprawy. Kontakt z instruktorem, ze współćwiczącymi potrzebny Ci

będzie dla porównania metod i wyników pracy. Dla uzyskania informacji o nowych możliwościach ćwiczeń, wzbogacenia repertuaru, wymiany doświadczeń. Zbiorowym wysiłkiem można też zdobyć więcej sprzętu i jego dobór bardziej urozmaicić.

Dobre warunki do ćwiczeń zapewni Ci najbliższe ognisko Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej — popularnego dziś w Polsce TKKF. W każdym ośrodku ćwiczeń siłowych tego Towarzystwa będziesz mógł systematycznie prowadzić zaprawę siłową, a jeśli nie masz dość czasu, aby uczęszczać na regularne ćwiczenia — instruktor ośrodka udzieli Ci „na wynos" potrzebnych rad i wskazówek.

Ognisk TKKF, organizujących zaprawę siłową i ćwiczenia kulturystyczne, jest u nas ponad 500. Najlepsi polscy kulturyści prawie wszyscy są członkami TKKF, a wśród nich — Antoni Kołecki, Jan Włodarek, bracia Krydzińscy czy Marian Glinka. TKKF już od sześciu lat czuwa nad całym polskim ruchem kulturystycznym. Zostań członkiem tego Towarzystwa, a znajdziesz w nim zdrowie, sprawność i siłę.



Fot. 1. Ośrodek ćwiczeń siłowych ogniska TKKF „Syrenka"

Kiedy ćwiczyć?

Zważywszy, że w normalnym trybie życia godziny przedpołudniowe spędza się w szkole, na wykładach lub w pracy, na podstawowy trening siłowy trzeba przeznaczyć godziny między 17 a 19. To najodpowiedniejsza pora dnia: obiad zdołaliśmy już przetrawić, a do kolacji pozostało jeszcze trochę czasu.

Między 17 a 19, to nie oznacza oczywiście, że trening ma trwać dwie godziny. Nawet nie może trwać tak długo. Początkujący, jak powiedzieliśmy, ćwiczą codziennie pół godziny, zaawansowani mogą ćwiczyć nawet godzinę dziennie lub po dwie co drugi dzień. To już będzie zależało od charakteru ich treningu.

Obok codziennego treningu siłowego powinieneś jeszcze znaleźć czas na poranne ćwiczenia ogólnorozwojowe (forma gimnastyki porannej) a wieczorem, po kolacji, też dobrze byłoby odbyć krótką przebieżkę lub spacerek „w tempie".

Czym ćwiczyć?

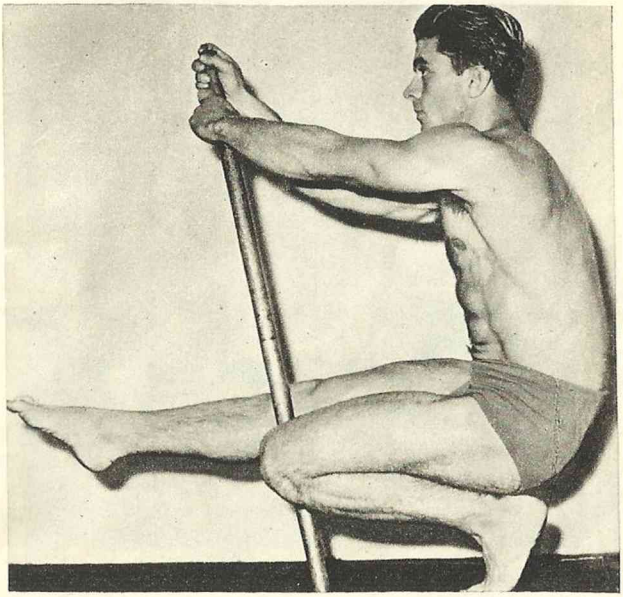
Szanujący się amator ćwiczeń siłowych musi mieć hantle i odważniki, powinien wykombinować sztangę z odpowiednią ilością talerzy, ale nie może też zrezygnować z zaopatrzenia się w sprzęt bardziej specjalistyczny: sprężyny, przyrządy do wyrabiania uścisku (zbudowane na zasadzie siłomierza sprężynowego) i inne ciekawe aparaciki, które demonstrujemy dalej.

Sprzęt do ćwiczeń można kupić albo też można go wykonać własnymi siłami i tanim kosztem. Mówimy o tym w odpowiednich rozdziałach. Pamiętaj jednak, że wiele ćwiczeń możesz wykonywać bez sprzętu lub za pomocą ciężarków pochodzenia naturalnego: kamieni, worków z piaskiem, kłód drzewa itp. Musisz też koniecznie zaopatrzyć się w skakankę.

Uzbrojony w nasze uwagi, z silną wolą wytrwania w raz powziętym zamiarze, przystąp do ćwiczeń.

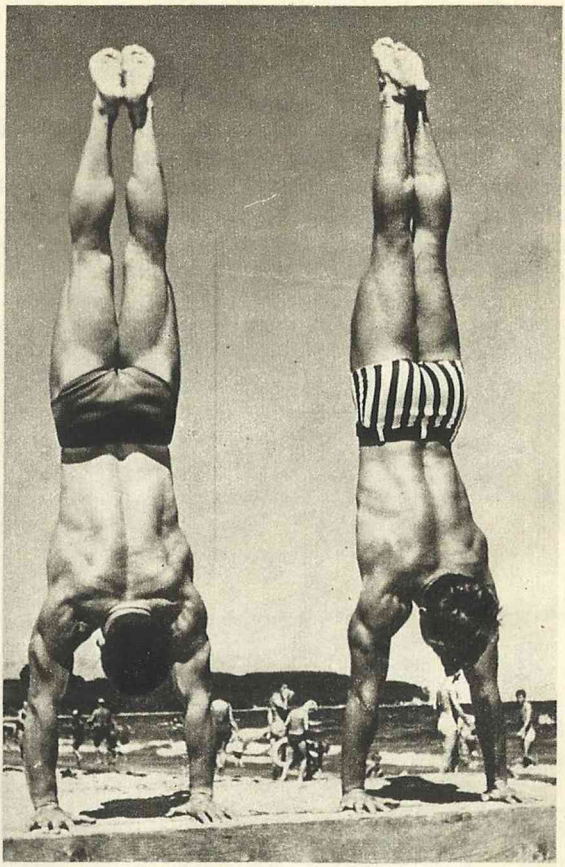
ZACZNIJ OD ABECADŁA

Nawet dorosłemu nie wolno przystępować od razu do ćwiczeń siłowych. Nie da to rezultatu, a narazi na różne, nieraz przewlekłe dolegliwości: naderwania mięśni i ścięgien, zapalenia nerwów itp. Trzeba zacząć od abecadła, a dla amatora ćwiczeń siłowych jest nim po pierwsze: g i m n a s t y k a o g ó l n i e r o z w i j a j ą c a, a po wtóre: ć w i c z e n i a w t e r e n i e.



Fot. 2. Jedno z ćwiczeń ogólnie rozwijających

Jaką korzyść odniesiesz z ćwiczeń gimnastycznych? Zaprawisz mięśnie do pracy, wydłużysz je, wzmocnisz, uczynisz bardziej elastycznymi. Zwiększysz ruchomość stawów, a przez to będziesz mógł wykonywać pełniejsze, obszerniejsze ruchy. Wzmocnisz więzadła stawowe, co Ci pozwoli na wykonywanie ćwiczeń z obciążeniem bez szkody dla aparatu ruchowego.



Fot. 3. Plaża — doskonałe miejsce do ćwiczeń w terenie

W terenie będziesz ćwiczył przełaje, biegi z przeszkodami, marszobiegi, wzmacniając w ten sposób system krążenia i oddychania, zdobywając wytrzymałość — podstawę dla ćwiczeń siłowych.

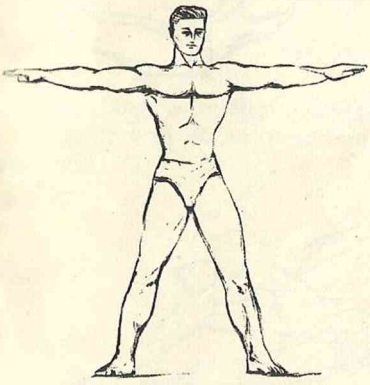
Te wskazania odnoszą się do osób, które nie uprawiają systematycznie ćwiczeń, a chcą rozpocząć trening siłowy. Kto stale uprawia sport lub systematycznie

ćwiczy gimnastykę w szkole czy klubie, ten może p.
z miejsca do treningu siłowego.

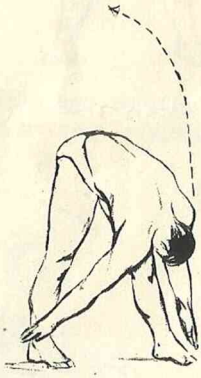
Ćwiczenia gimnastyczne ogólne zajmą Ci cały mies.
Podzielisz go na trzy dekady i w każdej z nich przerabiał
będziesz jedną z niżej podanych osnów. Osnowy mają Ci
po prostu zaoszczędzić trudu dobierania odpowiednich
ćwiczeń, nie stanowią zaś „recepty" — jedynie skutecznej.
Każde inne ćwiczenia podobnie dobrane odniosą taki sam
skutek, byleby wprowadziły do pracy wszystkie grupy mięśni
i byleby ta praca była dostatecznie intensywna.

Pierwsza osnowa gimnastyczna

1. Rozkrok, ramiona w przód — wymach ramion w bok i powrót do pozycji wyjściowej (rys. 1). Rąk nie opuszczaj w dół, głowę lekko odchyl do tyłu. Ćwiczenie powtórz 6—10 razy.



Rys. 1



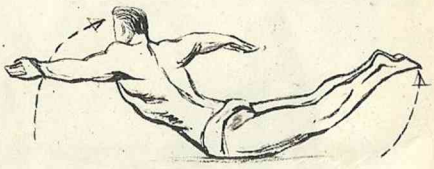
Rys. 2

2. Rozkrok, ramiona w górę — głęboki skłon w dół (z uchwytem za kostki) i wyprost tułowia z wymachem ramion w górę (rys. 2). Przy skłonie w dół nie zginaj nóg w kolanach. Powtórz 6—8 razy.

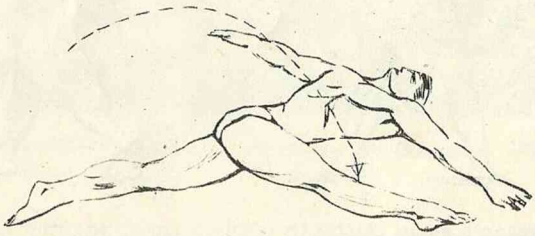
3. Rozkrok, ramiona w górę (dłonie złożone) — obszerne krążenia tułowiem, rozpoczynając ruch raz w lewo, a raz w prawo (rys. 3). Ćwicz do lekkiego zmęczenia.

4. Leżenie przodem, ramiona w bok — skłon tułowia w tył ze wznosem ramion i nóg (rys. 4). Powtórz 6—8 razy.

Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5

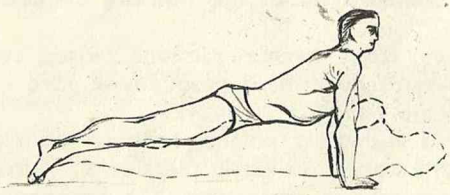
5. Leżenie tyłem, ramiona w bok — wznos nogi w górę, przenieść ją w bok, w lewo i w prawo — następnie zmiana nóg (rys. 5). Wykonaj po sześć przenosów każdą nogą.

6. Leżenie tyłem, ramiona nad głową — równoczesny wznos tułowia i nóg, tak by dłońmi dotknąć palców stóp; powrót do pozycji wyjściowej (rys. 6a, b). Powtórz 4—6 razy.

Rys. 6a

Rys. 6b

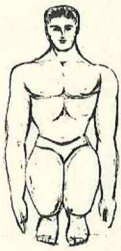
7. Luźny bieg w miejscu. Ćwicz do lekkiego zmęczenia.
8. W podporze leżąc przodem — skurcze i wyprosty ramion (rys. 7).



Rys. 7

9. Z przysiadu (kolana razem) — wyskok w górę, w locie pełny obrót dokoła osi pionowej (rys. 8a, b).

Powtórz 8 razy z obrotem, na zmianę, przez prawy i lewy bark.



Rys. 8a

Rys. 8b

Rys. 9

10. Leżenie tyłem, ramiona w bok — wznos nóg w górę i nożyce w płaszczyźnie poziomej (rys. 9).

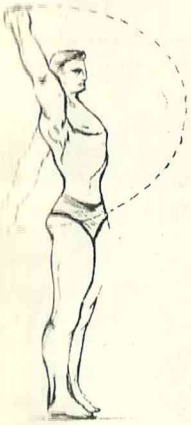
11. Oddychanie przeponą (głębokie wydechy).

Osnowa na drugą dekadę ćwiczeń

1. Postawa, stopy zwarte, ramiona zwisają swobodnie — rytmiczne wymachy ramion przodem w górę i w dół (rys. 10). Ćwiczenie powtórz 20 razy.

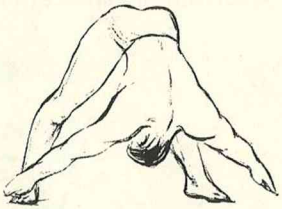
2. Postawa — wznos kolana, obchwyt podudzia oburącz i przyciąganie kolana do klatki piersiowej. Tułów wyprostowany, noga postawna prosta (rys. 11). Przyciąganie powtórz 12 razy każdą nogą.

3. Rozkrok — luźny skłon tułowia w dół, chwyt za kostki i pogłębienie skłonu, po czym wyprost do pozycji wyjściowej (rys. 12). Powtórz 12—15 razy. Nogi w kolanach wyprostowane.

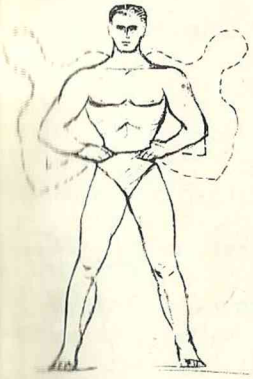


Rys. 10

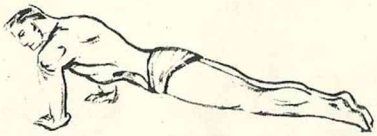
Rys. 11



Rys. 12



Rys. 13



Rys. 14

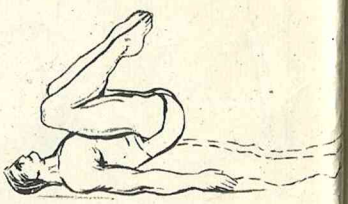
4. Rozkrok, ręce na biodrach — skłony tułowia (w płaszczyźnie czołowej) w lewo i w prawo (rys. 13). Skłony wykonuj zamachowo. Tułowia nie pochylaj w przód, łokcie i barki odchylone do tyłu. Wykonaj skłon 12 razy w każdą stronę.

5. Podpór leżąc przodem (nie załamywać się w biodrach) — skurcze i wyprosty ramion (rys. 14). Wykonaj 2 serie po 8—12 razy. Po pierwszej serii krótki odpoczynek, połączony z rozluźnieniem mięśni, potrząsaniem rąk i głębokimi wydechami, po czym druga seria ćwiczeń.

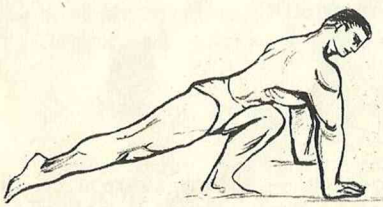
6. Leżenie przodem, ręce na biodrach — skłon tułowi do tyłu (rys. 15). W czasie skłonu — wdech, przy powroci do leżenia — wydech. Powtórz 12—15 razy.

7. Leżenie tyłem, dłonie przy udach — skurcze i wyprost nóg (rys. 16). Kolana podciągaj do klatki piersiowej. Ni wstrzymuj oddechu. Wykonaj 2 serie ćwiczeń po 8 po wtórzeń, z odpoczynkiem między pierwszą i drugą seri

Rys. 15



Rys. 16



Rys. 17

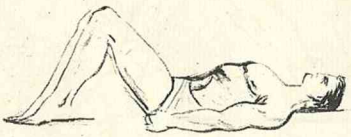
Rys. 18

8. Podpór przodem — naprzemianstronne skurcze nó (rys. 17). Kolano podciągnąć do klatki piersiowej, po czy wrócić do podporu. Ćwiczenie powtórz 12 razy każdą nog

9. Bieg w miejscu ze wznosem kolan (rys. 18). Oddych jak najswobodniej. Bieg rytmiczny przez około 30 sekun

10. Postawa, ręce na biodrach — głęboki szybki przysiad wyprost do postawy. Przysiad na całych stopach lub we wspięciu (rys. 19). Przy zachwianiu równowagi przytrzymaj się poręczy krzesła, stołu itp. Wykonaj 15—30 przysiadów.

Rys. 19



Rys. 20

11. Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy dotykają podłoża — rozluźnić mięśnie i silnie wydychać powietrze (rys. 20). Przy wdechu wciągnąć brzuch.

I już trzecia i ostatnia osnowa

1. Rozkrok — wymachy ramion w górę — w dół (ściągnąć łopatki), co trzeci wymach wyskok w górę z odchyleniem nóg i tułowia do tyłu (rys. 21). Kolana wyprostowane. Wykonaj 30 wymachów ramion (w tym 10 podskoków).

2. Rozkrok, tułów rozluźniony — skłon w dół i chwyt za nogę w kostce, po czym przyciągnięcie tułowia do kolana (rys. 22). Nie uginać nóg w kolanach. Ćwiczenie powtórz po 12 razy na przemian do jednej i drugiej nogi.

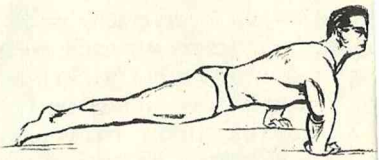
3. Rozkrok, chwyt karku — skłony tułowia w lewo w prawo (rys. 23). W czasie skłonu mięśnie karku rozluźnione. Nie pochylać się do przodu. Powtórz 12 razy w każdą stronę na przemian.

4. Z podporu (rys. 24) (nie załamywać się w biodrach) — przejście podskokiem do przysiadu podpartego. Kolana trzymać razem. Staraj się ćwiczenie powtórzyć najpierw 12, potem więcej razy.

Rys. 21

Rys. 22

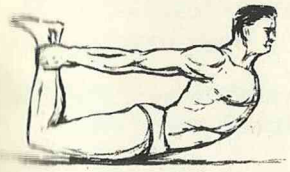
Rys. 23



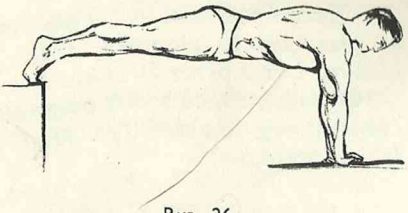
Rys. 24

5. Leżenie przodem — chwyt za kostki ugiętych w kolanach nóg i skłon tułowia do tyłu (rys. 25). Skłon powtórzyć kilka razy. Przy odchylaniu tułowia — wdech, w momencie odpoczynku — wydech.

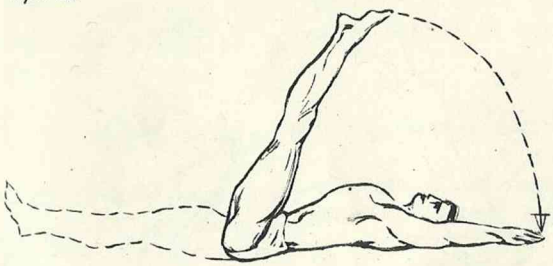
6. Podpór przodem, stopy wsparte na krześle (ławce) — skurcze i wyprosty ramion (rys. 26). Ćwiczenie wykonaj w dwóch seriach po 15 powtórzeń.



Rys. 25



Rys. 26



Rys. 27

Rys. 28

7. Leżenie tyłem, ramiona wyciągnięte w górę — przenie-sienie nóg w tył poza głowę (rys. 27). Początkowo unosić nogi tylko do pionu. Ćwiczenie wykonaj w dwóch seriach po 8—12 powtórzeń.

8. Leżenie tyłem, ramiona w górę, palce stóp początkowo wsunięte pod przedmiot stały (np. szafę) — wznos tułowia do siadu, po czym skłon w przód (rys. 28). Nie uginaj nóg w kolanach. Wykonaj dwie serie po 12—15 skłonów.

9. Leżenie tyłem, wsparcie bioder — „świeca" i nożyce w płaszczyźnie pionowej (rys. 29). Nogi wyprostowane. Nożyce ćwicz przez 30 sekund.

10. Podskoki, co trzeci podskok wyskok w górę z podkurczeniem nóg do piersi (rys. 30). Ćwiczenie powtórzyć 15 razy (45 podskoków).

Rys. 29

Rys. 30

Rys. 31

11. Stanąć tyłem przy ścianie, stopy wysunąć w przód na około 60 cm — oddychać głęboko, wznosząc klatkę piersiową i jednocześnie wciągając brzuch (rys. 31).

* * *
*

Nigdy nie ćwicz do zupełnego wyczerpania. Kończ gimnastykę z uczuciem przyjemnego zmęczenia. Ze świadomością, że mógłbyś jeszcze poćwiczyć, ale już nie trzeba. Stąd wypływa wniosek, że tempo ćwiczeń i ilość powtórzeń należy dostosowywać do stopnia ogólnego wytrenowania i do samopoczucia w dniu ćwiczeń.

JAK ROZPOCZĄĆ WŁAŚCIWY TRENING SIŁOWY

Ukończyłeś wstępną zaprawę gimnastyczną, chciałbyś wreszcie rozpocząć ćwiczenia „na sylwetkę". Jak się do tego zabrać?

Otóż, różni siłacze różnymi drogami dochodzili do atletycznej budowy. Dziś też każdy ćwiczy własną metodą, raz przedkładając hantle ponad inny sprzęt, to znów wierząc przede wszystkim w sztangę, sprężyny czy jakieś specjalne formy ćwiczeń.

Poznaj różne metody, wybierz jedną — własną

Wybór metody, to rzecz indywidualna. Zależy od cech osobniczych, nawet od temperamentu ćwiczącego oraz od wielu czynników zewnętrznych: czasu, jakim ćwiczący dysponuje, sprzętu, warunków lokalowych i innych.

Metody nie można z a l e c i ć; można tylko zapoznać ćwiczącego z różnymi sposobami kształtowania sylwetki i pozostawić wolny wybór.

Tak i my czynimy. Przedstawiamy Ci do wyboru kilka różnych metod rozwijania siły i kształtowania mięśni. Ze wszystkich wybierz te ćwiczenia, które Twoim zdaniem w Twoich warunkach najpewniej doprowadzą Cię do celu. Drogą prób wypracuj metodę ćwiczeń. Może ją kiedyś opatentujesz.

Własny pokój pierwszą salą ćwiczeń

To też jest jedna z metod; polega na wykorzystaniu do ćwiczeń siłowych sprzętów, które znajdują się pod ręką w każdym najskromniej nawet umeblowanym domu: krzeseł, stołu, tapczanu, szafy, parapetu okiennego, książek czy innych małych, a posiadających pewną wagę przedmiotów.

Metodę tę, która nie stawia tamy inwencji własnej, polecamy przede wszystkim początkującym, tym, którzy albo nie zdążyli, albo nie mogli wystarać się o typowy sprzęt do ćwiczeń siłowych. Jest ona również bardzo skuteczna przy kombinowaniu ćwiczeń zmierzających do wyrobienia poszczególnych grup mięśniowych czy nawet wyodrębnio-

nych mięśni, np.: bicepsu, mięśnia trójgłowego uda, mięśnia kapturowego itp.

Sposoby wykorzystywania sprzętu pokojowego do ćwiczeń siłowych ilustrują niżej podane przykłady:

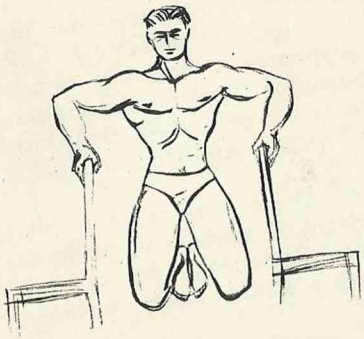
Szafa, mebel trudno przesuwalny, może służyć pomocą przy ćwiczeniu mięśni brzucha i grzbietu. Jeśli siądziesz na ziemi twarzą do szafy i podsuniesz pod nią stopy, będziesz mógł ćwiczyć opady do leżenia tyłem i skrętoskłony tułowia — w obu przypadkach zyskujesz intensywną pracę mm. prostych, skośnych i m. poprzecznego brzucha. Jeśli zaś położysz się na piersiach tyłem do szafy i podsuniesz pod nią stopy, możesz ćwiczyć skłony tułowia do tyłu, znacznie zwiększając amplitudę skłonu, a. zatem zyskując silniejszy skurcz mięśni grzbietu niż przy tym samym skłonie bez pomocy szafy.

Stół, krzesła, tapczan można wyzyskać do skurczów ramion w podporze. Ćwicząc z użyciem tych pomocy przekonasz się, jak znacznie można zmienić intensywność ćwiczenia w zależności od układu ciała w stosunku do punktu podparcia rąk. Przypuśćmy, że ćwiczysz uginanie i wyprosty ramion w stawach łokciowych ze wsparciem dłoni: a) o ścianę, b) o stół, c) o krzesło, d) z pozycji nogi na tapczanie — dłonie na podłodze. Przekonasz się, że im niżej jest położony punkt oparcia dla rąk, tym trudniej jest wykonać ćwiczenie.

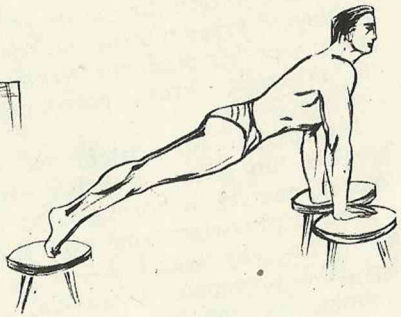
Krzesło, jako przedmiot łatwy do przenoszenia, można wykorzystać także do różnych wznosów, skurczów i wyprostów ramion. Podajemy przykładowo kilka ćwiczeń z użyciem krzesła: 1) Podpór na poręczach dwóch krzeseł i uginanie ramion. Przy zejściu ciałem w dół podkurczyć nogi, aby nie dotykały podłogi (rys. 32).

2) Podpór przodem z oparciem dłoni i nóg na trzech taboretach (rys. 33), w podporze uginanie ramion w łokciach. Ćwiczenie to doskonale rozwija mięśnie klatki piersiowej.

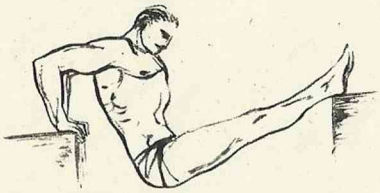
3) Podpór tyłem z oparciem rąk i stóp na dwóch krzesłach oddalonych od siebie o 1 m (rys. 34). Tułów załamany w biodrach, nogi proste, w podporze uginać i prostować ramiona. To ćwiczenie stosuje się dla rozwinięcia mięśni trójgłowych ramion.



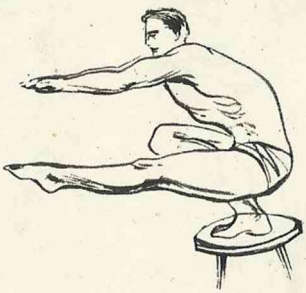
Rys. 32



Rys. 33



Rys. 34



Rys. 35

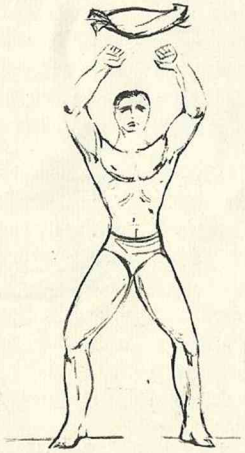
4) Głębokie przysiady jednonóż stojąc na krześle lub taborecie (rys. 35). Ćwiczysz w ten sposób jednocześnie mięśnie i równowagę.

Stare książki telefoniczne — grube i ciężkie — lub inne podobne foliały zastąpią nam ciężarki; będziemy z ich pomocą ćwiczyć uginanie, wyprosty i krążenia ramion, będziemy je wyciskać jak sztangę itp. Ułożone na podłodze i nakryte deską do prasowania stworzą ławeczkę, która znacznie rozszerzy repertuar ćwiczeń, zwłaszcza uwypuklających klatkę piersiową.

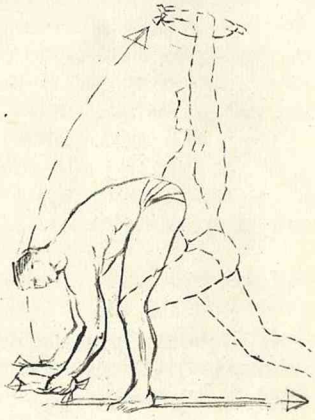
Zasób sprzętu „meblowego" łatwo rozszerzyć o kilka drobnych przedmiotów wykonanych sposobem gospodarczym: worek z piaskiem, wzmacniacz uchwytu, no i oczywiście skakankę, którą powinien posiadać każdy szanujący się atleta.

Najlepszym materiałem na **worek z piaskiem** jest brezent lub gruby drelich (tkanina nie może być śliska). Worek zeszyty w formie piłki do rugby lub poduszeczki z mocno przewiązanymi rogami (rys. 36) wypełniamy piaskiem, tak aby ważył 2 — 5 kg. Takim workiem można wykonać przeróżne ćwiczenia, co ilustrują niżej podane rysunki (rys. 36a-j).

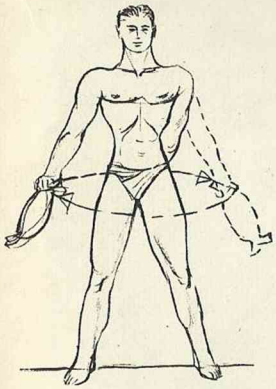
Rys. 36a



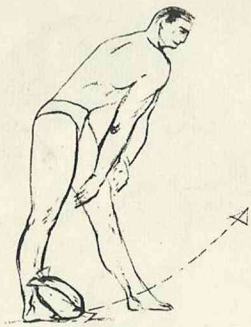
Rys. 36b



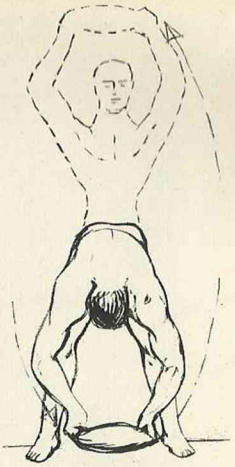
Rys. 36c



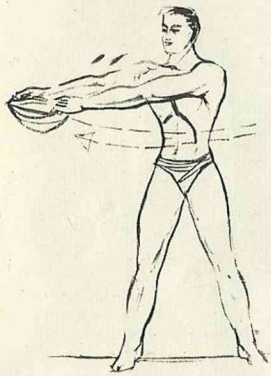
Rys. 36d



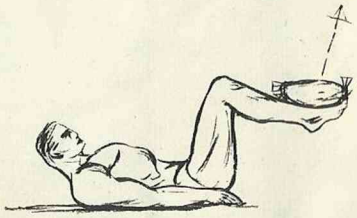
Rys. 36e



Rys. 36f

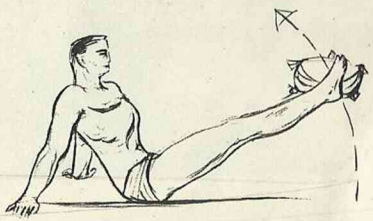


Rys. 36g

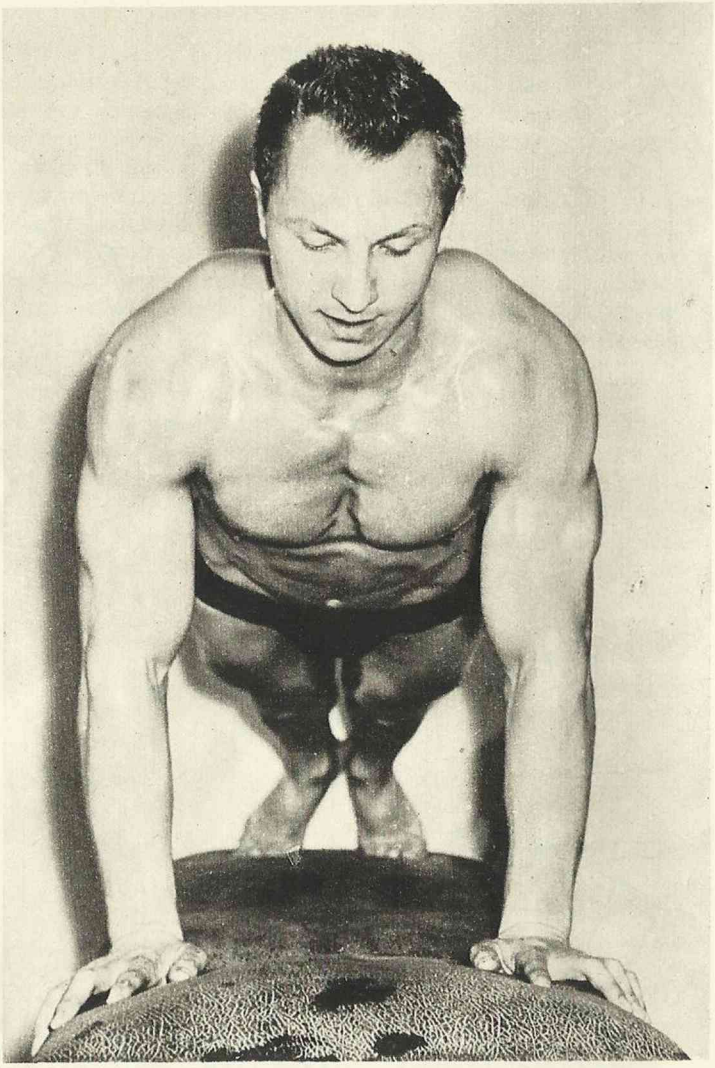


Rys. 36h

Rys. 36i

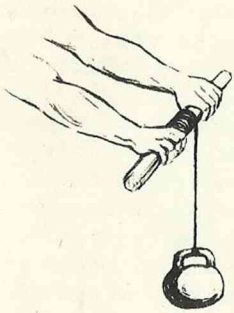


Rys. 36j

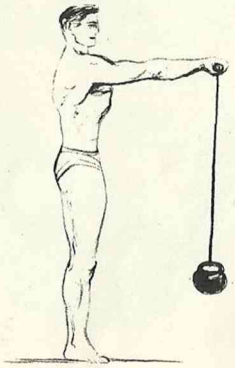


Fot. 3a. Sposób wykorzystania do ćwiczeń taboretów

Wzmacniacz uchwytu uzyskamy przywiązując do krótkiego mocnego drążka (np. pałeczki sztafetowej) na nitce nylonowej jakiś ciężar: odważnik, cegłę, woreczek z piaskiem. Rys. 37 a, b doskonale ilustruje, w jaki sposób należy się posługiwać tym przyrządem dla wzmocnienia nadgarstka i mięśni dłoni. Mięśnie dłoni i palców wzmacniają się też znakomicie przez ugniatanie piłeczki gumowej, kawałka plasteliny a nawet zmiętej w kulkę gazety.



Rys. 37a



Rys. 37b

Ze skakanką nie rozstawaj się od pierwszych aż do ostatnich dni ćwiczeń. Wzmacnia ona mięśnie nóg, wyrabia zręczność, jest doskonałym ćwiczeniem układu krążenia. Skakankę stosuj przy ćwiczeniach porannych, wprowadzaj ją do ćwiczeń w terenie. Początkowo zachowaj pewien umiar w ćwiczeniach ze skakanką; po dłuższej zaprawie będziesz mógł przez nią skakać niemal w nieskończoność.

Ważna jest odpowiednia długość skakanki. Linka powinna być tak długa, aby swobodnie trzymana oburącz na wysokości pasa zwisała aż do ziemi.

Oto kilka ćwiczeń z użyciem skakanki:

1) podskoki obunóż, przy każdym podskoku linka przechodzi pod stopami;

2) podskoki jednonóż, druga noga lekko uniesiona w górę, po jakimś czasie zmiana nogi postawnej;

3) podskoki wykrokami, po każdym wykroku zeskok, po czym wykrok drugą nogą;

4) rozkroki i zeskoki;

5) podskoki w półprzysiadzie i głębokim przysiadzie;

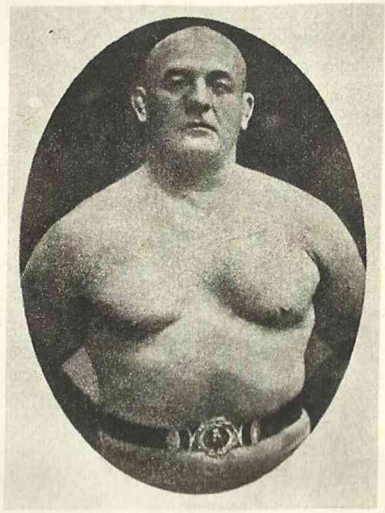
6) podskoki z wysokim unoszeniem kolan;

7) podskoki obunóż z przerzutem stóp w lewo i w prawo;

8) co trzeci lub piąty podskok wysoki wyskok w górę, podczas którego linka przechodzi błyskawicznie dwa lub nawet trzy razy pod stopami;

9) podskoki z krzyżowaniem rąk;

10) podskoki z postępowaniem do przodu i do tyłu.



Fot. 4. Stanisław Zbyszko Cyganiewicz — ongiś najsilniejszy atleta świata

Stanisław Zbyszko Cyganiewicz, to atleta, który siłę polskich mięśni rozsławił na całym świecie. Ćwiczenia uprawiał od lat najmłodszych, zdradzając do nich niezwykłe zamiłowanie. W wieku młodzieńczym osiągnął już wszechstronny rozwój fizyczny, co zawdzięczał uprawianiu różnych sportów. Ćwiczył gimnastykę, szermierkę, biegi długie i krótkie, pływanie i dużo przebywał w terenie. Dopiero po zdobyciu ogólnej kondycji poświęcił się specjalizacji, ćwicząc dźwiganie ciężarów i zapaśnictwo. W zapaśnictwie właśnie doszedł do największych sukcesów: występował w cyrkach Europy i Ameryki i kładł na łopatki najsilniejszych przeciwników. Zdobywał cenne nagrody i najwyższe tytuły, nie wyłączając tytułu mistrza świata. Zdobył również pas brylantowy — najwyższe trofeum we współczesnym mu zapaśnictwie zawodowym.

Metoda naturalna Zbyszko Cyganiewicza polegała na odbywaniu w terenie ćwiczeń, połączonych z dźwiganiem, rzucaniem i przenoszeniem ciężarów, wspinaniem się po drzewach, mocowaniem się, rąbaniem drzewa i wykonywaniem różnych czynności siłowych, do których okazję nastręczają przedmioty napotykane w terenie. Ta metoda znana

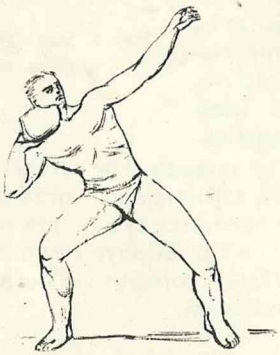
jest dziś dobrze zawodnikom wszystkich niemal dyscyplin sportu; jej skuteczność została niezaprzeczalnie stwierdzona. W codziennym jednakże treningu amatora ćwiczeń siłowych zamieszkałego w wielkim mieście możliwa jest do zastosowania jedynie w okresie urlopu czy wakacji i w czasie świątecznych wypraw poza miasto. Niemniej warto ją bliżej poznać.

Trening siłowy w terenie powinieneś zacząć od marszobiegu połączonego z ćwiczeniami gimnastycznymi. Po dobrym rozgrzaniu ciała możesz przejść do następujących ćwiczeń:

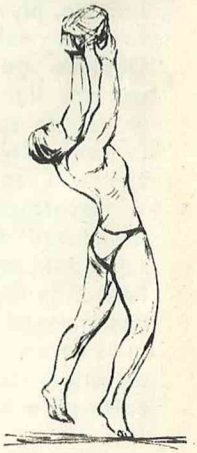
Rzuty kamieniami

a) z przysiadu, w rękach kamień wagi 6 — 10 kg, ramiona opuszczone w dół (rys. 38) — szybki wyprost nóg i zamachem ramion w przód wyrzut kamienia; ćwiczenie powtórz 6 — 8 razy;

Rys. 38

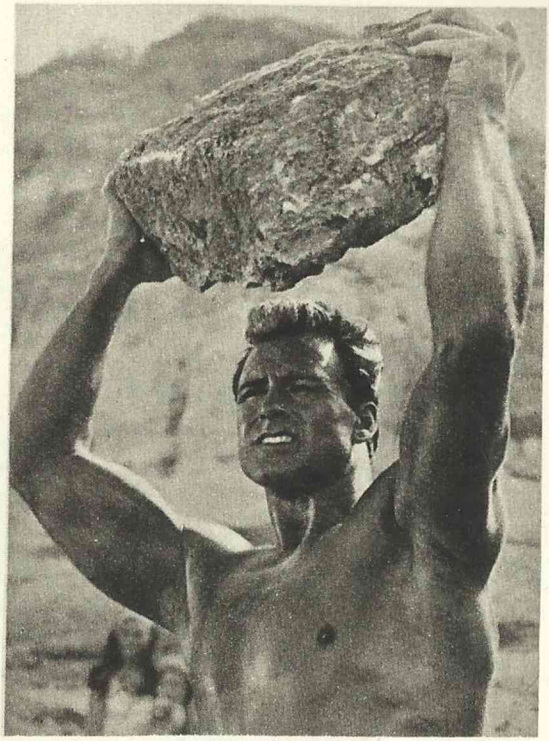


Rys. 39



Rys. 40

b) wypychanie kamienia jednorącz jak przy pchnięciu kulą — wykonaj po 6 — 8 pchnięć lewą i prawą ręką (rys. 39);



Fot. 5.

c) z rozkroku — wyrzut kamienia ze skrętu w prawo lub w lewo. Kamień trzymany oburącz przenieś w bok i lekko w tył, ugnij nogi w kolanach, po czym wyrzuć zamachem kamień w przód i jednocześnie wyprostuj nogi w kolanach;
d) z rozkroku — wyrzut kamienia w tył (rys. 40). Z kamieniem trzymanym oburącz skłoń się w dół (nogi w kolanach wyprostowane), a następnie zamachem ramion w górę i w tył ponad głową oraz przez szybki wyprost tułowia wyrzuć kamień do tyłu, prowadząc za nim wzrok. Przy rzutach staraj się zachować jak największą ostrożność, zwłaszcza jeśli ćwiczysz we dwójkę.

Skoki

a) skoki jednonóż najpierw na prawej, a następnie na lewej nodze. Staraj się przebyć skokami przestrzeń około 20 m. Po serii skoków na prawej nodze odpocznij w lekkim truchcie aż do unormowania oddechu... po czym ćwicz to samo lewą nogą jak najdłuższymi susami do przodu;
b) z pnia lub małego wzniesienia (około 1 m) zeskok na obie nogi z następującym bezpośrednio po nim wyskokiem w górę lub w przód. Po dojściu do pewnej wprawy spróbuj zeskakiwać na jedną tylko nogę i z niej wybić się w górę i w przód.

Zwisy

a) w zwisie podchwytem o prostych ramionach na grubej gałęzi (uważaj, by nie niszczyć drzew) ćwicz skurcz ramion tak energicznie, byś brodą sięgnął powyżej gałęzi;
b) z pozycji jak wyżej ćwicz wznosy nóg w górę, początkowo ugiętych w kolanach, później wyprostowanych;
c) w bardzo szerokim zwisie nachwytem skurcz ramion, tak by przenieść głowę przed gałęź; to ćwiczenie jest tylko dla b. sprawnych.

Biegi

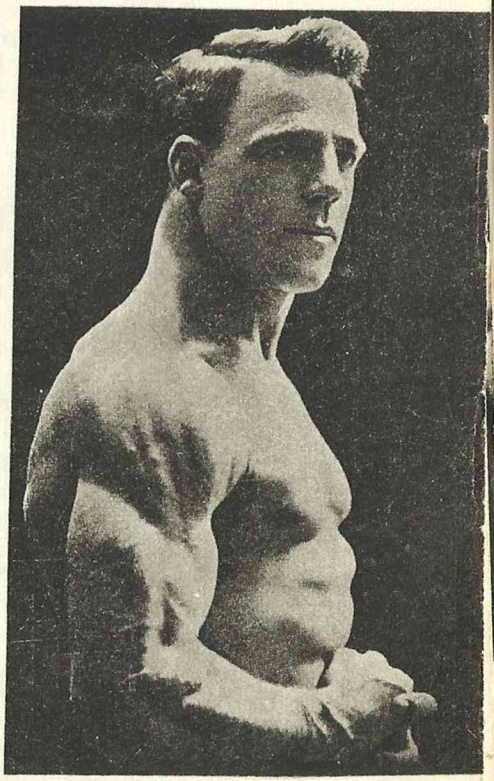
a) wykonaj kilka przyspieszeń biegowych na dystansie 80 — 100 m (po biegu przerwa w truchcie z rozluźnieniem mięśni);
b) bieg pod górę lub na nasyp.

Na zakończenie — trucht, ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.

Ćwiczenia terenowe zaleca się dla każdego wieku. Najmłodsi (do 14 lat) powinni ćwiczyć głównie biegi, skoki, wspinania, mocowanie się, zbiorowe przenoszenie ciężarów (np. kłód drzewa); rzuty kamieniami stosować umiarkowanie, ograniczając ciężar kamienia do 2 — 3 kg. Chłopcy 15-letni i starsi mogą stosować program ćwiczeń dla dorosłych, ograniczając wagę ciężarów do 4 — 5 kg i stosując 4 — 6 powtórzeń ruchów.

BEZPRZYRZĄDOWA METODA MAXA SICKA

Max Sick—przypadek częsty wśród siłaczy, był w dzieciństwie chorowitym i słabowitym chłopcem. W 5 roku życia przeszedł ciężkie zapalenie płuc, które zdecydowało o znacznym opóźnieniu w rozwoju fizycznym dziecka. Do szkoły poszedł mając 8 lat, a mimo to był najsłabszym w klasie. Wiadomo, co to znaczy w szkole: stał się pośmiewiskiem i ofiarą. Gdy miał lat 10, poszedł z ojcem do cyrku na występ znanego siłacza „Herkulesa". To zadecydowało o jego przyszłym losie. Zaczął ćwiczyć w tajemnicy przed domownikami i dlatego może wynalazł własną, oryginalną metodę ćwiczeń — bezprzyrządowa, polegającą na napinaniu mięśni oraz na pokonywaniu oporu własnego ciała.



Fot. 6. Max Sick stworzył własną metodę ćwiczeń siłowych, zwaną dziś izometryczną

Do jakich wyników doszedł tą metodą? Oto one:

1) Atletę Van Diggelena, ważącego 82 kg, unosił w górę jedną ręką kolejno szesnaście razy, trzymając w drugiej ręce szklankę wypełnioną wodą i nie wylewając z niej ani kropli.
2) Zgłaszających się na ochotnika mężczyzn do 110 kg wagi obnosił dookoła areny cyrku na wyprostowanym w górę ramieniu.
3) Wykonywał „stójkę" na kciukach wspartych o maczugi.

Mało efektowna i wymagająca żmudnej pracy metoda Maxa Sicka jest niezmiernie precyzyjna. Dowodem tego są wspaniale ukształtowane poszczególne mięśnie jego sylwetki, co doskonale widać na zdjęciach.

Ćwiczenia siłowe bez przyrządów powinny się znaleźć w repertuarze treningowym każdego z nas. Mają tę zaletę, że można je stosować nawet w godzinach przymusowego bezruchu, np. w biurze dla chwilowego odprężenia umysłu. Po tych ćwiczeniach — mają one charakter wyraźnie statyczny — należy koniecznie wykonać kilka ćwiczeń szybkościowych (skurcze i rzuty ramion, ciosy bokserskie lub tp.).

Przykładowo podajemy kilka ćwiczeń wg metody Maxa Sicka.

1) Zaciśnij mocno rękę w pięść (ramię w łokciu ugięte) i napnij mięśnie przedramienia i ramienia, wytrzymaj napięcie przez 3 — 4 sekundy, po czym mięśnie rozluźnij. Ćwicz najpierw kolejno jedną i drugą ręką, potem obiema jednocześnie.

2) Unieś rękę w bok, ugnij ją w łokciu tak, aby dłoń wsparła się na karku, w tej pozycji napnij biceps.

3) Siedząc na krześle wyprostuj podudzie jednej nogi i napnij mięśnie, wytrzymaj napięcie 3 — 4 sekundy. Ćwicz na zmianę prawą i lewą nogę, a potem obiema jednocześnie.

4) Ugięte w łokciach ręce unieś ponad głową, po czym energicznie zaciskaj je w pięści. Po kilku takich ruchach krąż dłonią w nadgarstku (przy zaciśniętej pięści), krążenia wykonuj w jedną i drugą stronę.

5) W niewielkim rozkroku spleć dłonie przed sobą na wysokości pasa i ściskając palce napinaj mięśnie ramion, a przede wszystkim brzucha.

6) W oparciu dłońmi o krzesło wykonaj wysokie wspięcie na palce i napnij mięśnie podudzia. Ćwicz najpierw na zmianę prawą i lewą nogą, potem obiema naraz.

7) Stań przy stole i płaską dłonią naciskaj z góry na stół. Ręka powinna być raz ugięta, a raz wyprostowana w łokciu. Nacisk można wykonywać również oburącz.

8) Ułóż z tyłu — poza plecami — jedną dłoń na drugiej i spleć je palcami na wysokości pośladków, odsuń je nieco od tułowia i ściągaj dłonie, odchylając barki i ramiona do tyłu.

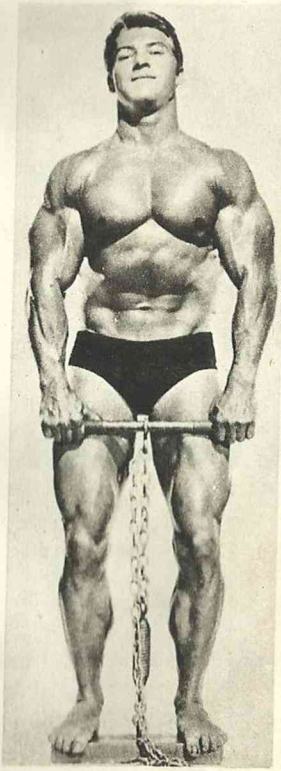
9) W leżeniu tyłem wykonaj wdech, a następnie unieś głowę i napnij mocno mięśnie brzucha. Ćwiczenie możesz wykonać także w pozycji stojącej, w małym rozkroku.

10) W podporze leżąc przodem ćwicz skurcze i wyprosty ramion. Mniej zaawansowani mogą ćwiczyć w klęku, bardziej sprawni odpychają się od podłogi tak energicznie, że przed powrotnym oparciem się o podłoże zdążą klasnąć w dłonie raz lub dwa razy.

Ćwiczeń takich można wykonać znacznie więcej. Pomyśl tylko, a repertuar Twoich ruchów szybko się wzbogaci.

Z metody Maxa Sicka rozwinęła się, powszechnie dziś znana i stosowana w sporcie wysoko kwalifikowanym, metoda IC — isometric contraction, czyli skurczu izometrycznego. Wartość ćwiczeń izometrycznych polega przede wszystkim na tym, że przez nacisk wywierany ciałem na przedmiot stały, którego oporu własną siłą nie jesteśmy w stanie pokonać, zmuszamy do pracy te pęczki włókien mięsnych, które w ruchu dynamicznym są mało angażowane lub w ogóle nie biorą w nim udziału. Metodą izometryczną, przez zmianę układu ciała czy części ciała, np. ręki, można przećwiczyć jedną grupę mięśni po drugiej, rozwijając całą muskulaturę równomiernie i wszechstronnie. Metoda ta, odpowiednio stosowana, oddaje kulturystom znaczne usługi.

Dla lepszego wyobrażenia sposobu wykonywania ćwiczeń metodą izometryczną przedstawiamy ten oto, prosty w kons-



Fot. 7. Przyrząd do ćwiczeń izometrycznych

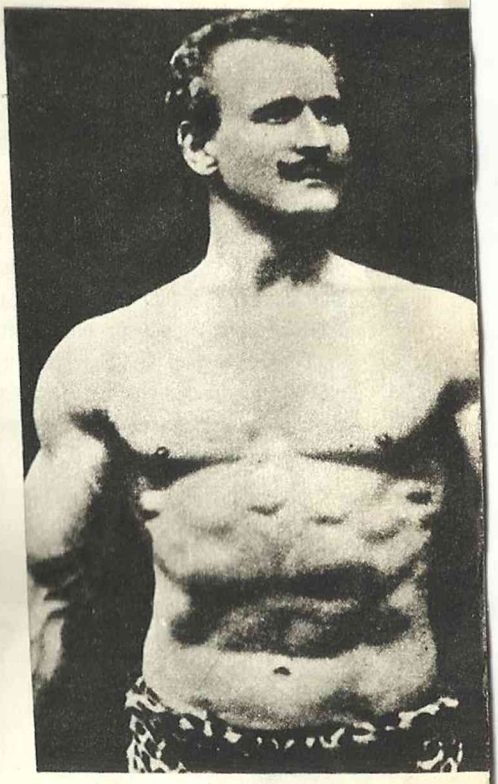
trukcji przyrząd. Podstawa z deski ma 75 cm długości, 25 cm szerokości i 5 cm grubości. Pokrywa ją płytka gumowana. Pośrodku deski wkręca się hak, na nim zaczepia się silny łańcuch tak, aby jego długość można było regulować. Łańcuch ma 220 cm długości (może być krótszy). Do końca łańcucha przymocowuje się drążek długości około 40 cm, który służy za uchwyt.

METODA SANDOWA

Wśród zwolenników ćwiczeń siłowych największym powodzeniem cieszy się metoda, która powstała pół wieku temu. Stworzył ja Eugen Sandow, angielski atleta, człowiek, który pokonał własną słabość.

Eugen Sandow w zaraniu swej młodości doznał upokorzenia, jakie trudno jest znieść mężczyźnie. Dziewczyna, którą kochał, oświadczyła mu, że czuje dla niego tylko litość. „Twoje ramiona, twoja zapadnięta klatka piersiowa, budzą we mnie odrazę".

Eugen Sandow poszedł na medycynę nie z zamiłowania, ale po to, aby poznać budowę człowieka i pracę jego mięśni. Przystępował do ćwiczeń z pełną świadomością celu, jaki chciał osiągnąć. Próbował ćwiczeń z oporem, z ciężarkami (hantlami) i ze sztangą. Rozwijał się systematycznie, tak że po trzech latach stał się jakby innym człowiekiem. Jego mięśnie wzbudzały zazdrość wśród kolegów. Hunt, malarz angielski, uwiecznił go na jednym ze swoich płócien jako gladiatora. W swojej epoce Sandow był uważany za najsilniejszego człowieka świata.



Fot. 8. Eugen Sandow, słynny siłacz angielski, twórca popularnej metody ćwiczeń z hantlami

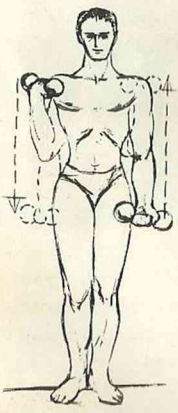
Sandow stworzył własną metodę rozwijania mięśni, opartą głównie na ćwiczeniach hantlami (ciężarkami). Opracował ją bardzo starannie, dzieląc na ćwiczenia dla różnych kategorii wieku. Dzięki stosowaniu tej metody wiele młodych ludzi osiągnęło siłę i piękną sylwetkę.

Zestaw ćwiczeń wg metody Sandowa

Ćwiczenie 1. Ciężarki trzymane podchwytem (dłoń zwrócona do przodu). Jedno ramię ugięte, drugie opuszczone w dół. Skurcze i wyprosty ramion na przemian (rys. 41). Przy skurczu — napinać mięśnie ramion. Ciężarki dociągnąć do barków. Przy wyproście — całkowicie prostować ramiona w łokciach. W czasie ćwiczeń oddychać swobodnie. Na jeden cykl ruchów składa się ćwiczenie wykonane lewą i prawą ręką.

Ćwiczenie 2. Pozycja jak wyżej, ciężarki trzymane nachwytem (grzbiet ręki zwrócony do przodu). Skurcze i wyprosty ramion na przemian. Ciężarki unosić na wysokość barków. Nie wstrzymywać oddechu.

Ćwiczenie 3. Ramiona w bok, dłonie zwrócone do góry. Skurcze i wyprosty ramion na przemian (rys. 42). Ramiona utrzymywać w poziomie. Nie opuszczać ich w dół. Oddychać swobodnie.



Rys. 41

Rys. 42

Rys. 43

Ćwiczenie 4. Ramiona swobodnym zamachem oplatają tułów raz w jedną, raz w drugą stronę (rys. 43). Głowa i barki nieruchome. Ramiona swobodnie wyprostowane. Ćwiczyć energicznie.

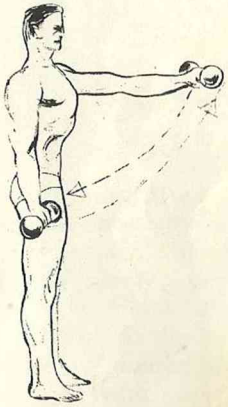
Ćwiczenie 5. Postawa, głęboki wydech, po czym wdech. Przy wdechu wciągnąć brzuch i uwypuklić klatkę piersiową (rys. 44). Powietrze wciągać nosem, wydychać ustami. Na powietrzu zarówno wdech jak i wydech wykonywać ustami.

Ćwiczenie 6. Skurcze i wyprosty ramion w pion — na przemian (rys. 45). Łokcie ciągnąć blisko tułowia (kierować je do środka). Głowa i tułów nieruchome, klatka piersiowa uwypuklona.

Ćwiczenie 7. Naprzemianstronne wznosy ramion do poziomu (rys. 46). Ramiona całkowicie wyprostowane w łokciach. Klatka piersiowa wysunięta w przód. Głowa nieruchoma.

Rys. 44

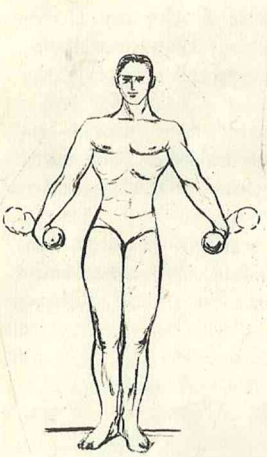
Rys. 45



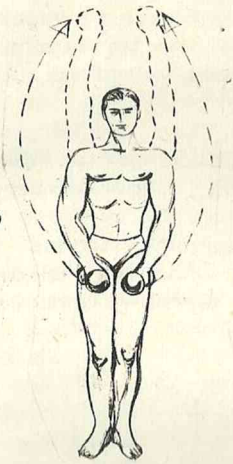
Rys. 46

Ćwiczenie 8. Ramiona odchylone nieco w bok i wysunięte do przodu. Zginanie i wyprosty nadgarstka (rys. 47). Nie uginać ramion w łokciach. Ruchy energiczne i obszerne.

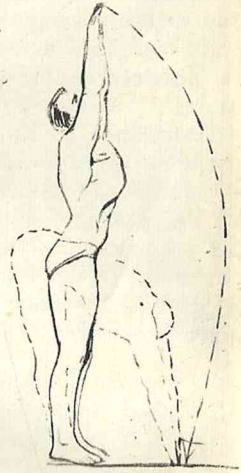
Ćwiczenie 9. Wznosy ramion bokiem w górę (rys. 48). Ruch wykonywać powoli. Głowa prosto. Ramiona ciągnąć jak najwyżej. Przy wznosie — wdech, przy opuszczeniu rąk — wydech.



Rys. 47



Rys. 48



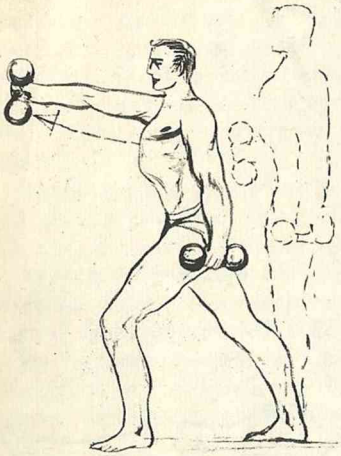
Rys. 49

Ćwiczenie 10. W postawie ramiona wyprostowane i wzniesione w górę. Skłon w dół z dotknięciem ziemi przed stopami, po czym znów wolny wyprost w górę (rys. 49). Przy skłonie — wydech. Początkujący wykonują ćwiczenie bez ciężarków.

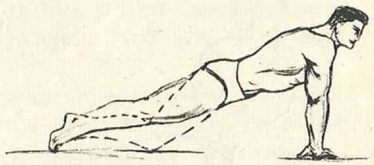
Ćwiczenia 11 i 12. Wypad lewą nogą w przód z równoczesnym wypchnięciem prawego ramienia do przodu. Szybki powrót do postawy i wypad prawą nogą (rys. 50). Ruchy muszą być b. energiczne.

Ćwiczenie 13. Podpór leżąc przodem. Skurcze i wyprosty ramion. Początkowo podłoża dotykają palce stóp, kolana i dłonie, później ciało wspiera się tylko na palcach stóp i dłoniach (rys. 51). Przy ugięciu ramion nie załamywać się w biodrach.

Ćwiczenie 14. Leżenie tyłem z chwytem karku. Skurcze nóg na przemian (rys. 52). Kolana podciągać jak najbliżej klatki piersiowej. Gdy jedna noga się kurczy, druga zostaje wyprostowana. Pięty nie powinny dotykać ziemi. Palce wyciągnięte. Jest to jak gdyby jazda na rowerze.



Rys. 50



Rys. 51

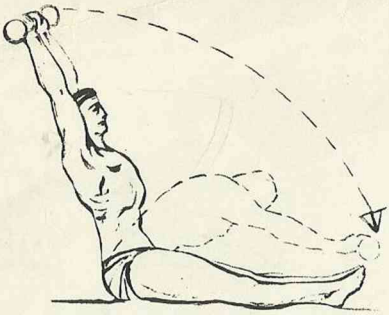
Rys. 52

Ćwiczenie 15. Siad płaski, ramiona w górę. Opad aż do granicy równowagi, po czym daleki skłon do przodu z dotknięciem dłońmi stóp (rys. 53). Nogi w kolanach wyprostowane. Przy skłonie w przód głęboki wydech. Następnie wdech i powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 16. Ćwiczenie oddechowe. Leżenie tyłem, ramiona przylegają do tułowia. Przenieść wolno ramiona w górę i do tyłu (rys. 54). Przy wznosie ramion — głęboki wdech, przy opuszczeniu do pozycji wyjściowej — wydech. Wdech i wydech g ł ę b o k i. Nie wstrzymywać powietrza. Oddychać rytmicznie, w czystym powietrzu.

Ćwiczenie 17. Wspięcie na palce. Głęboki przysiad (pośladki jak najbliżej pięt — rys. 55). Tułów wyprostowany. Nie pochylać się do przodu. Ćwiczenie można wykonać w maleńkim rozkroku.

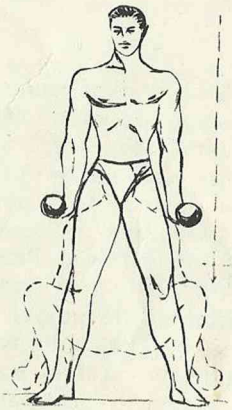
Ćwiczenie 18. Ćwiczenie podobne do poprzedniego, z tym, że wykonywane w rozkroku (rozstęp stóp około 30 cm — rys. 56). Pięty przez cały czas dotykają podłoża (nie wspinać się na palce).



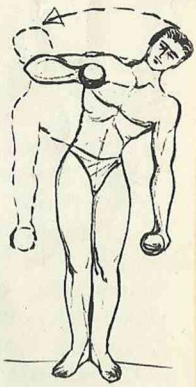
Rys. 53

Rys. 54

Rys. 55



Rys. 56



Rys. 57

Ćwiczenie 19. Głębokie skłony tułowia w lewo i prawo (rys. 57). Nie wychylać się do przodu. Skłon pogłębić przez opuszczenie ciężarka w dół (drugi ciężarek unieść pod pachę).

Opisane ćwiczenia układa się w tabele ćwiczeń wg wzoru przytoczonego poniżej. Ćwiczyć należy codziennie, kładąc nacisk na dokładność wykonywanych ruchów. W zasadzie ćwiczenia należy odbywać według norm podanych w tabelkach, jednakże odchylenia od tych norm w zależności od samopoczucia ćwiczącego są nie tylko dopuszczalne, ale i konieczne. Ćwiczenie wykonane „na siłę" nie daje efektu.

Ruchów nie wykonywać sztywno ani kurczowo, pamiętać też trzeba o dobrej postawie i o tym, by każdy ruch był prawidłowy. Dobrze jest ćwiczyć przed lustrem.

W czasie ćwiczeń nie wstrzymywać oddechu, na powietrzu wdech i wydech wykonywać ustami, w pomieszczeniu zamkniętym wdychać powietrze tylko nosem.

Po wykonaniu pełnej „porcji" danego ćwiczenia odpocząć aż do całkowitego unormowania oddechu; w tym czasie stosować głębokie wydechy i ćwiczenia rozluźniające.

Ciężar hantli dostosowuje się do wieku ćwiczących. Podajemy ciężar, z jakim należy rozpocząć ćwiczenia. W toku ćwiczeń waga hantli wzrasta i to u chłopców 12—14 lat o 250 g co 30 dni, w grupie wieku 14—18 lat o 500 g, a u najstarszych można po miesiącu zwiększyć wagę ciężarków nawet o kilogram.

Każda tabelka posiada trzy kolumny, w pierwszej podany jest numer ćwiczenia odpowiadający numeracji podanego wyżej zestawu ćwiczeń, w drugiej — ilość powtórzeń (pełne ćwiczenie obejmuje ruch wykonany prawą i lewą ręką), w trzeciej — powiększenie ilości powtórzeń. Zapisy w tabeli rozszyfrowuje się następująco (przykład):

Numer ćwiczenia	**Ilość powtórzeń**	**Dodawanie powtórzeń**
Ćwiczenie 4	6	3 powtórzenia co 6 dni

Z zestawu ćwiczeń (str. 42) wyszukujemy opis ćwiczenia 4. W pierwszych sześciu dniach to ćwiczenie powtarzać będziemy po 6 razy. W siódmym dniu dodamy 3 powtórzenia, czyli wykonamy je 9 razy. W trzynastym dniu dodamy znowu 3 powtórzenia itd.

Tabelki podane są przykładowo i orientacyjnie. Inne kombinacje ćwiczeń są także dopuszczalne.

Tabela ćwiczeń wg systemu Sandowa dla chłopców w wieku 12–14 lat

(Waga ciężarków 250–500 g)

Numer ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Dodawanie powtórzeń
Ćwiczenie 1	10	3 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 3	8	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 4	6	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 5	6	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 6	12	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 7	10	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 8	ćwiczyć do zmęczenia	
Ćwiczenie 9	5	3 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 10	5	„ „ „ „ „

Ćwiczenia 1 nie powtarzać n i g d y więcej niż 25 razy.

Tabela ćwiczeń dla młodzieży od lat 14–18

(Waga ciężarków 500–1000 g)

Numer ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Dodawanie powtórzeń
Ćwiczenie 1	15	2 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 2	12	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 3	10	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 4	8	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 5	10	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 9	10	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 10	10	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 11	8	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 12	8	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 13	6	„ „ „ „ „

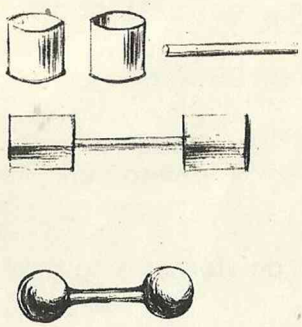
Tabela ćwiczeń dla młodzieży powyżej lat 18

(Waga ciężarków 1500–2500 g)

Numer ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Dodawanie powtórzeń
I miesiąc		
Ćwiczenie 1	15	3 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 2	12	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 3	15	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 4	12	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 5	12	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 6	14	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 7	12	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 8	do zmęczenia	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 9	10 powtórzeń	„ „ „ „ „
II miesiąc (dodatkowo)		
Ćwiczenie 10	10	3 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 11	10	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 12	10	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 13	8	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 14	6	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 15	10	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 16	8	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 17	10	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 18	8	„ „ „ „ „
Ćwiczenie 19	10	„ „ „ „ „

Jak wykonać zastępcze hantle

Fabryczne hantle (ciężarki) — rys. 58 dół — są to dwie kule z lanego żelaza, połączone takimże krótkim krągłym prętem. Waga hantli sięga od 1,0 do 8,0 kg.



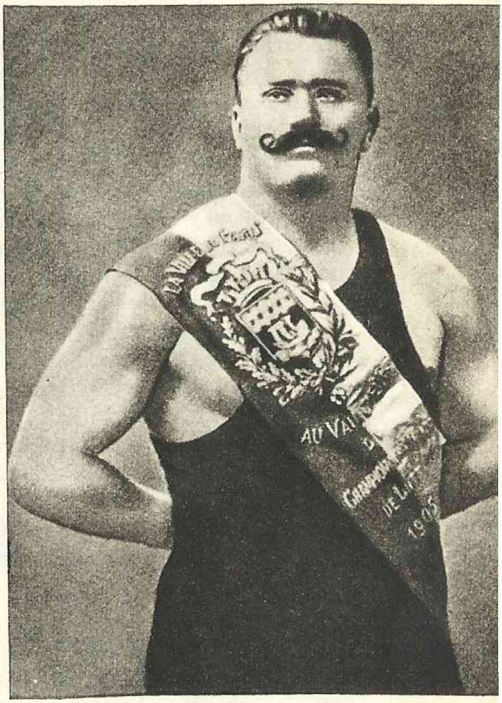
Rys. 58

W sklepach nie zawsze można kupić hantle. Warto więc, abyś umiał je sam wykonać. W tym celu musisz się zaopatrzyć w cztery puste puszki od konserw, cement i dwa lane pręty z żelaza. Rozrobiony z wodą cement wlewasz do puszek i łączysz po dwie puszki prętem wetkniętym w miękką jeszcze masę. Gdy cement zastygnie, hantle są gotowe do użytku.

Warto sobie skompletować kilka par hantli o różnym ciężarze — o czym decyduje wielkość puszek i ilość zawartego w nich cementu. Takimi hantlami ćwiczył b. zawodowy mistrz świata w boksie wagi ciężkiej — Rocky Marciano.

ODWAŻNIKI — KLASYCZNY SPRZĘT ROSYJSKICH SIŁACZY

Odważniki były ulubionym sprzętem treningowym i popisowym rosyjskich siłaczy. Sam Iwan Poddubny, mistrz nad mistrze, najsilniejszy człowiek swojej epoki i sześciokrotny champion świata, rozpoczął trening od odważników, by potem w zupełności przerzucić się na walkę francuską. Poddubny, syn wieśniaka, już z natury był obdarzony dużą siłą, którą rozwijał najpierw w warunkach zdrowego, wiejskiego życia, a potem w pracy jako tragarz portowy. Ten właśnie „trening" tragarza, w którym co dzień zarzucał na plecy wielopudowe* worki z ziarnem, okazał się doskonałą zaprawą do przyszłej jego specjalności — zapasów. Poderwanie najsilniejszego przeciwnika i przerzucenie go przez plecy okazywało się później dla Poddubnego dziecinną igraszką. Iwan Poddubny w ciągu kilkunastu lat swojej kariery zawodowego atlety nigdy nie zeszedł z areny pokonany.



Fot. 9. Iwan Poddubny — niepokonany atleta rosyjski

Ale „królem odważników" nazywano innego rosyjskiego siłacza — Piotra Kryłowa. Rówieśnik Poddubnego

*1 pud = 16,38 kg.

zdobył sławę jako siłacz — dziś powiedzielibyśmy — estradowy. Przez wiele lat popisywał się na jarmarkach, przed uliczną publicznością, a każdy z widzów miał prawo stanąć z nim w zawody. To zobowiązywało Kryłowa do występowania z coraz to nowymi sztuczkami, bo przecież nie mógł dać się pokonać. Jednym z przeciwników Kryłowa był nasz Zbyszko Cyganiewicz, który także musiał uznać wyższość rosyjskiego siłacza.

Inny atleta rosyjski z tamtych czasów, Moor Znamieński, popisywał się następującą sztuczką: stawał na rękach na dwóch dwupudowych odważnikach i skokiem na nogi podrywał je w górę na wyprostowane ręce, po czym znów przechodził do stania na rękach i do poderwania ciężaru, powtarzając manewr kolejno 10 razy.

Młodzież radziecka przejęła od swych starszych kolegów i udoskonaliła metodę ćwiczeń z odważnikami. Wspaniali ciężarowcy Kraju Rad, zawodnicy tej miary co Worobiew, Stogow, Własow, — rozpoczynali swą karierę od ćwiczeń z odważnikami. W Związku Radzieckim używa się do ćwiczeń odważników 1, 2 i 3 pudowych (ok. 16 kg, 32 kg i 48 kg). Od czasu do czasu przeprowadza się zawody w podnoszeniu odważników. Rekord w tej konkurencji dzierży pewien marynarz floty czarnomorskiej, który podniósł dwupudowy odważnik 1002 razy w ciągu 3 godzin 27 minut.

I Tobie radzimy, włącz do treningu ćwiczenia z odważnikami, choćby te, które podajemy niżej.

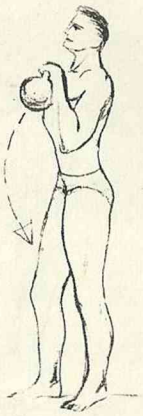
Istnieją trzy grupy ćwiczeń z odważnikami: I — odważnik trzymany oburącz, II — odważnik trzymany jednorącz, III — odważniki trzymane jednorącz — po jednym w każdej ręce. Ćwiczenia podane niżej należą do pierwszej grupy.

1. W rozkroku, ramiona opuszczone w dół — wymachy odważnikiem w przód i w tył, rytmicznie uginając nogi (rys. 59).

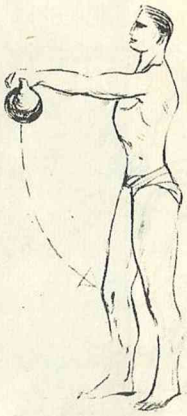
2. W rozkroku, ramiona wyprostowane, odważnik przy udach — podnoszenie odważnika do wysokości piersi i opuszczanie go w dół (rys. 60).

3. W rozkroku, ramiona wyprostowane w przód, opuszczanie odważnika w dół i podnoszenie go przodem do wysokości barków (rys. 61).

Rys. 59



Rys. 60



Rys. 61

4. W rozkroku, odważnik wsparty na grzbiecie — przysiady i powrót do pozycji wyjściowej (rys. 62).

5. W rozkroku, odważnik w rękach wyprostowanych nad głową, odwrócony dnem do góry — przysiady i powrót do pozycji wyjściowej.

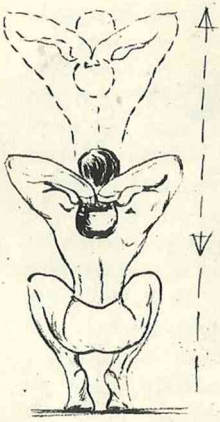
6. W rozkroku, ramiona wyprostowane nad głową, odważnik odwrócony dnem do góry — opuszczanie odważnika na grzbiet i podnoszenie nad głową do wyprostu ramion (rys. 63).

7. W półprzysiadzie rozkrocznym, odważnik dnem do góry przed twarzą — podrzucanie odważnika w górę do wyprostu ramion, z energicznym wyprostem nóg.

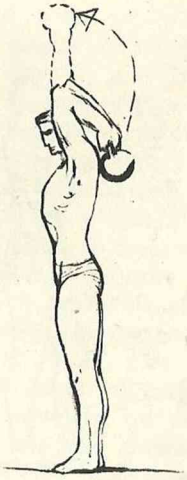
8. W rozkroku, odważnik dnem do góry przed twarzą — wyciskanie odważnika nad głowę, z energicznym wyprostem ramion (rys. 64).

9. Z niskiego przysiadu odważnik z tyłu trzymamy za uchwyt, przejście do opadu w przód przez wyprost nóg (rys. 65).

10. W leżeniu tyłem, odważnik trzymamy dnem do góry przed piersiami, nogi ugięte w kolanach — wyciskanie odważnika do wyprostu rąk (rys. 66).

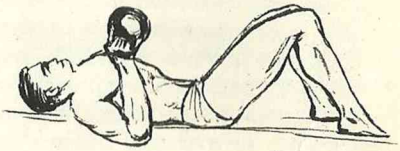


Rys. 62



Rys. 63

Rys. 64



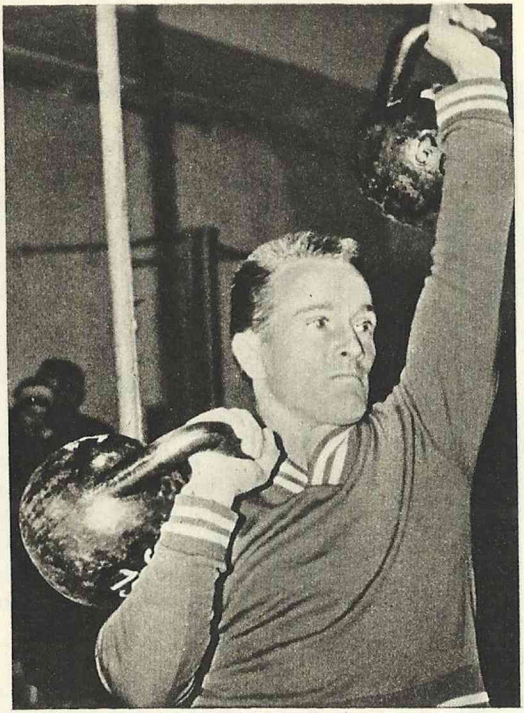
Rys. 66

Rys. 65

Sporządź sobie sam odważniki

Klasyczny odważnik widzimy na zdjęciu. W handlu bywają odważniki wagi 17,5 i 25 kg.

Odważniki są stosunkowo drogie. Nie każdy może je kupić. Ale od czego pomysłowość. Opleć silnym drutem

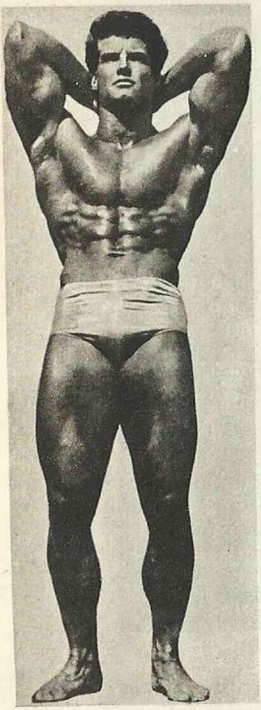


Fot. 10. Odważnik — klasyczny sprzęt siłaczy rosyjskich — zdobył sobie wszędzie prawo obywatelstwa. Na zdjęciu Waldemar Baszanowski

kilka kamieni (zrób jakby koszyczek z drutu), a końce drutu spleć w mocny uchwyt, owijając go ściśle paskiem z brezentu.

Dla chłopców do 14 lat używanie odważników do ćwiczeń jest w ogóle wykluczone. W wieku 14—16 lat można ćwiczyć odważnikami najwyżej 10 kg własnej produkcji. Osiemnastoletni mogą już sobie pozwolić na odważnik 17,5 kg. Przestrzegamy jednak przed jednostronnym stosowaniem dość popularnego u nas wyciskania. Nie zapominaj, że chodzi nie o same tylko tricepsy, ale o możliwie wszechstronny rozwój mięśni.

AMERYKAŃSKA SZKOŁA MIĘŚNI



Kulturystyka powstała przed kilkudziesięciu laty w Kalifornii i od razu rozwinęła się przede wszystkim jako bizness. Wychowywała dobrze umięśnionych młodych ludzi, kandydatów do konkursów na „mister universum", „mister world" czy „mister America". Nie mniej zapoczątkowała ona specjalną dziedzinę ćwiczeń, którą z biegiem czasu wykorzystywano dla bardziej racjonalnych celów.

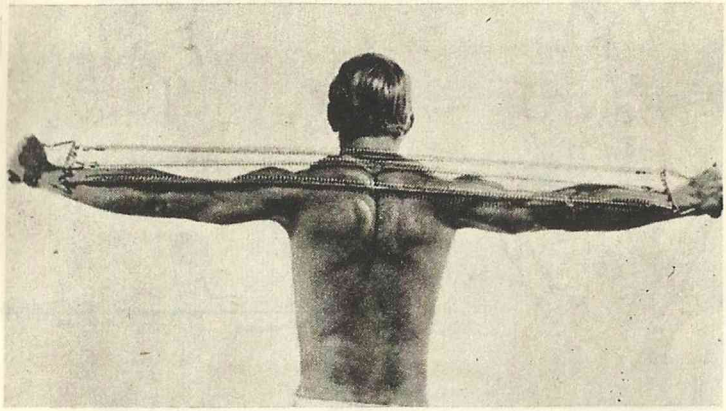
Amerykańska szkoła mięśni oparła swój system na ćwiczeniach z użyciem gum, sprężyn, sztangielek i sztangi. Stosuje też inne, nieraz bardzo skomplikowane i kosztowne aparaty, które jednak nie znalazły tak szerokiego zastosowania, jak sprzęt wyżej wymieniony.

Fot. 11. Czołowi kulturyści świata — Steve Reeves

Fot. 12. i Leroy Colbert

Ćwiczenia gumami (sprężynami)

Ćwiczenia sprężynami i gumami można połączyć w jedną grupę, gdyż opierają się na tej samej zasadzie: p o k o n y w a n i a o p o r u s t a w i a n e g o p r z e z p r z y r z ą d.

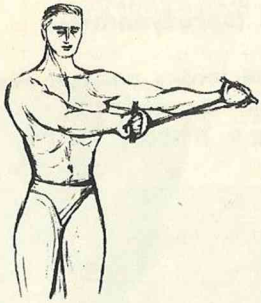


Fot. 13.

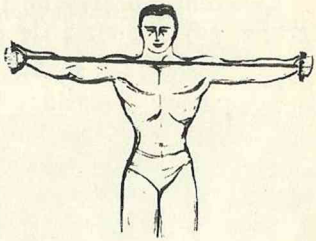
Sprężyny i gumy są u nas w handlu, warto się w nie zaopatrzyć, gdyż umożliwiają wykonywanie wielu bardzo wartościowych ćwiczeń. Oto niektóre z nich:

1) **Rozciąganie gumy jednorącz sprzed piersi.** W rozkroku lub postawie, jedno ramię całkowicie wyprostowane unieś w bok (grzbiet ręki do przodu), drugie nieznacznie ugięte w łokciu wznieś przed sobą do wysokości klatki piersiowej (dłoń zwrócona na zewnątrz). Z tej pozycji ugięte ramię przenieś w bok, tak by oba ramiona utworzyły linię prostą. Ćwiczenie powtórz kilkakrotnie najpierw jedną, a następnie drugą ręką (rys. 67).

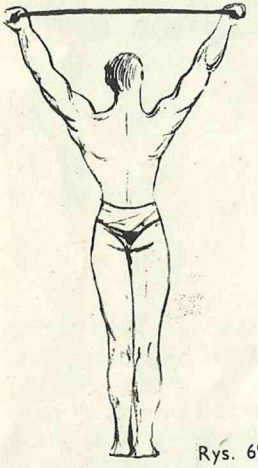
2) **Rozciąganie gumy oburącz sprzed piersi.** W postawie lub rozkroku wyciągnij ramiona w przód (dłonie do środka), po czym przenieś je w bok do zupełnego wyprostu, tak by guma dotknęła klatki piersiowej (rys. 68). To samo ćwiczenie możesz wykonywać z dłońmi zwróconymi na zewnątrz.



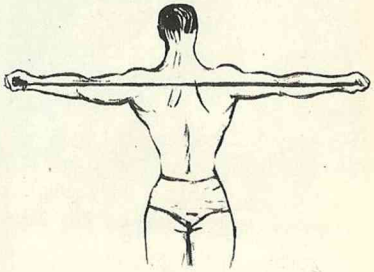
Rys. 67



Rys. 68



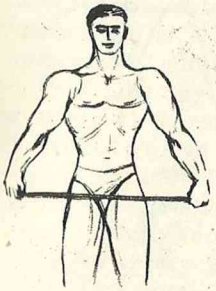
Rys. 69a



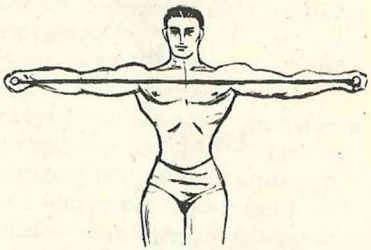
Rys. 69b

3) **Rozciąganie gumy z przeniesieniem ramion z pozycji w górę w skos do pozycji w bok.** W postawie lub rozkroku wznieś ramiona w górę w skos (rys. 69a), dłonie na zewnątrz, po czym zamachem przenieś je w bok (rys. 69b). Gumę ciągnij raz przed, drugi raz poza głową. Przy przenoszeniu ramion w górę w skos nie puszczaj gum luźno. Ćwiczenie wykonuj rytmicznie. Gdy dłonie zwrócisz do wewnątrz w pozycji wyjściowej, ćwiczenie będzie trudniejsze.

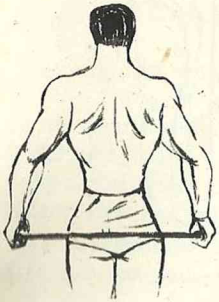
4) **Rozciąganie gumy z przeniesieniem ramion z pozycji w dół w skos do pozycji w bok.** Ramiona opuść w dół w skos (dłonie zwrócone do środka — rys. 70a), po czym wznoś je bokiem do poziomu (rys. 70b).



Rys. 70a



Rys. 70b



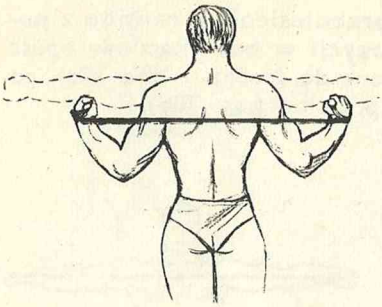
Rys. 71

Rys. 72a

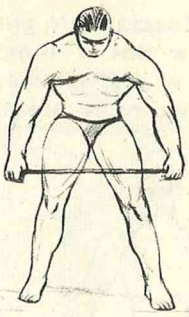
Rys. 72b

5) **Odmiana ćw. 4.** W pozycji wyjściowej gumę trzymasz z tyłu, na wysokości pośladków (rys. 71).

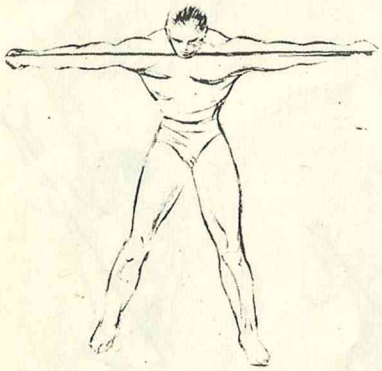
6) **Wyprost ramienia w górę.** Jedna ręka przy biodrze, druga przy barku (guma z tyłu, jak na rys. 72a), po czym prostuj ugięte ramię w górę (rys. 72b). Ćwiczenie powtórz kilka razy najpierw jedną, potem drugą ręką (po zmianie ułożenia ramion).



Rys. 73



Rys. 74a



Rys. 74b

Rys. 75

7) **Rozciąganie gumy w bok.** Ramiona skurczone, guma leży na plecach — prostuj równocześnie oba ramiona w bok i powoli uginaj je z powrotem do skurczu (rys. 73).

8) **Rozciąganie gumy z opadu w przód.** W rozkroku opad w przód (tułów załamany w biodrach pod kątem prostym), dłonie zwrócone do wewnątrz, ramiona swobodnie zwisają w dół (rys. 74a). Z tej pozycji prostuj ramiona w bok (rys. 74b). To ćwiczenie jest b. trudne, trzeba je wykonywać początkowo pojedynczymi lub najwyżej podwójnymi gumami, w zależności od siły.

9) **Rozciąganie sprężyny zaczepionej na nodze.** Jeden uchwyt sprężyny zakładamy na stopę, poza palcami, drugi trzymamy w równoimiennej ręce opuszczonej w dół — skurcz ręki do piersi i opuszczenie jej do dołu (rys. 75). Cwiczyć najpierw jedną, potem drugą ręką.

Wszystkie wyliczone w tym rozdziale ćwiczenia można wykonywać w różnych pozycjach wyjściowych, przez co ułatwia się je lub utrudnia. Dobór ćwiczeń zależy w dużej mierze od pomysłowości ćwiczącego.

Po każdym cyklu ćwiczeń gumami czy sprężynami musisz wykonać kilka rozluźnień mięśni i kilka oddechów.

Produkuje się gumy i sprężyny pojedyncze, podwójne i „kilkustrunowe". Najmłodsi ćwiczący (do 14 lat) powinni korzystać tylko z gum i to nie więcej jak „dwustrunowych". Starsi chłopcy (do 16 lat) mogą ćwiczyć pojedynczymi i podwójnymi sprężynami, gumami zaś — bez specjalnych ograniczeń. To są oczywiście zalecenia względne, bo guma gumie, a sprężyna sprężynie nie równa. Dobór gum i sprężyn musi być dyktowany po prostu rozsądkiem.

Ćwiczenia z użyciem sztangielek

Sztangielki wykorzystuje się głównie do ćwiczenia mięśni ramion i nóg. W tym ostatnim wypadku na lasce sztangielki zamocowuje się jakby wiązanie na stopę, które silnie zespala z nią przyrząd.

Spośród wielu ćwiczeń, jakie można wykonywać z pomocą sztangielek, przytaczamy następujące:

1) Wyciskanie sztangielek naprzemianrącz w staniu, siadzie lub leżeniu.

2) Równoczesne wznosy obu sztangielek bokiem w górę w rozkroku lub postawie.

3) Wymachy ramion przodem w górę (naprzemianrącz).

4) Wyciskanie sztangielek w górę leżąc tyłem na podłodze lub ławeczce.

5) W leżeniu tyłem przenoszenie wyprostowanych ramion z pionu poza głowę.

6) Z leżenia tyłem na ławeczce, ręce wzniesione w górę, odchylenie ramion w bok (raz bardziej, raz mniej ugiętych w łokciach).

Fot. 14. Ćwiczenia sztangielkami

7) W rozkroku, ramiona opuszczone w dół, skłony boczne.

8) Przysiady, sztangielki trzymane w luźno opuszczonych rękach.

Cykl ćwiczeń z obciążeniem sztangielkami nóg podajemy na stronie 84.

Można powiedzieć, że sztangielki, to są po prostu cięższe hantle — przypominają je wyglądem, a ćwiczenia wykonywane z ich użyciem mają podobne działanie. Z tego względu, że są cięższe (minimum 10 kg), nie nadają się do ćwiczeń dla młodocianych, ale już 17 — 18 letni „siłacz" może się nimi z powodzeniem posługiwać, jeśli przedtem ćwiczył co najmniej trzy miesiące hantlami.

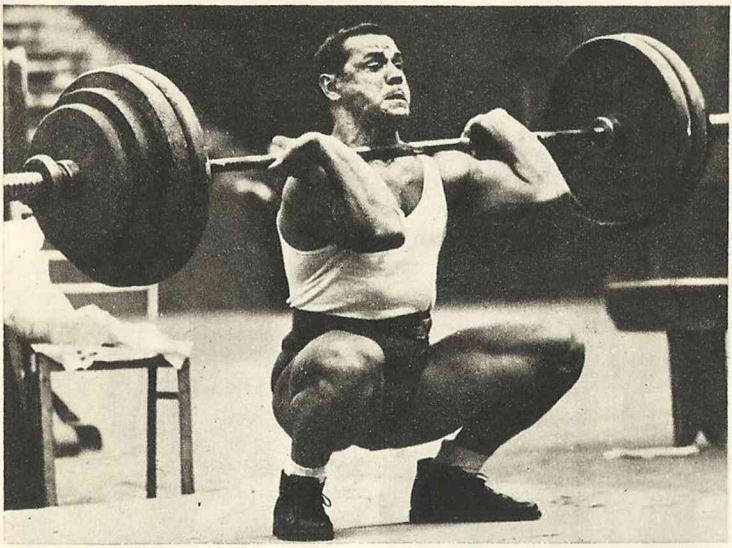
Jak normować ciężar sztangielek? Właściwie, to na wyczucie. Wówczas, gdy przez tydzień z łatwością wykonujemy dwie serie jakiegoś ćwiczenia, po 6 — 8 powtórzeń w każdej, możemy ciężar sztangielek zwiększyć. Oczywiście ruch musi być wykonywany całkowicie poprawnie. Początkowo używaj do ćwiczeń sztangielek 10 kg, później zmień je na cięższe — 15 i 20 kg.

Domowa „produkcja" sztangielek

Sztangielki gospodarczym sposobem wykonuje się tak jak hantle, wypełniając puszki od konserw mieszaniną zwykłego piasku i cementu. Dobrze zrobisz, jeśli od razu przygotujesz sobie trzy komplety sztangielek: 10 — 15 — 20 kg.

Ćwiczenia z użyciem sztangi

Zwolennik ćwiczeń siłowych, choć zapożycza sprzęt od ciężarowców, nie stara się być ich konkurentem. Nie cho-



Fot. 15. Sztangą fabryczną ćwiczy Przemysław Kwiatkowski, czterokrotny zwycięzca zawodów kulturystycznych w Sopocie

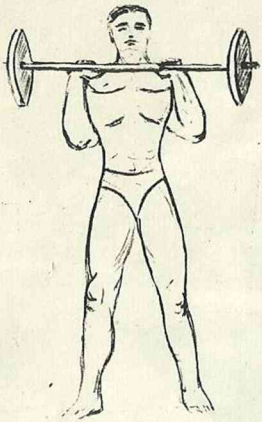
dzi mu bowiem o wyciśnięcie jak największego ciężaru, ale o wielokrotne podnoszenie sztangi dostosowanej ciężarem do siły mięśni.

Oto przykładowy zestaw ćwiczeń z użyciem sztangi:

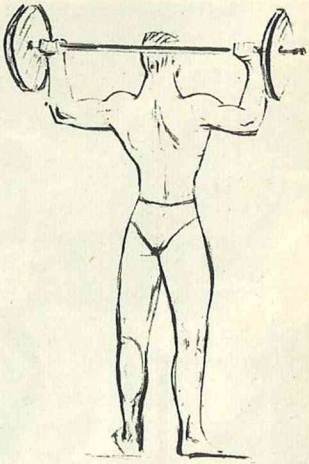
1) **Podciąganie sztangi.** W rozkroku na szerokość barków ugnij nogi w kolanach, uchwyć sztangę nachwytem i podciągnij ją w górę, prostując szybko nogi i tułów. Z tej pozycji przez ugięcie nóg w kolanach i pochylenie tułowia połóż z powrotem sztangę na podłodze.

2) **Wyciskanie sztangi.** Z pozycji jak wyżej (laska sztangi na wysokości szyi) wyciskaj sztangę w górę do całkowitego wyprostu ramion w łokciach. Przed rozpoczęciem wyciskania — wdech, przy opuszczaniu sztangi — wydech.

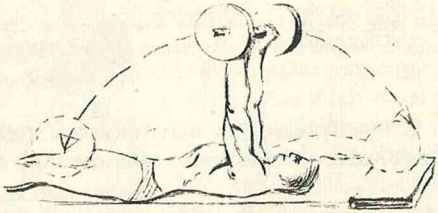
3) **Zarzucanie sztangi na pierś.** W pozycji jak wyżej podciągnij sztangę do linii sutek, przez skręt dłoni w nadgarstkach podsuń łokcie pod sztangę i szybkim ruchem „zarzuć" ją na pierś do wysokości barków (rys. 76).



Rys. 76



Rys. 77



Rys. 78

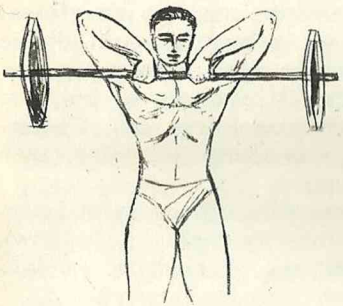
4) **Wyciskanie sztangi spoza karku.** Po zarzuceniu sztangi na pierś (uchwyt nieco szerszy niż w poprzednich ćwiczeniach) przenieś ją ponad głową i opuść z tyłu na barki i kark. Z tej pozycji wyciskaj sztangę w górę (rys. 77). Ćwiczenie to wykonuj także w siadzie i stosuj je często.

5) **Przenoszenie sztangi na wyprostowanych ramionach.** W leżeniu tyłem uchwyć szeroko sztangę i oprzyj ją na udach. Następnie unieś ręce przodem w górę (ramiona w łokciach wyprostowane) i przenieś sztangę do tyłu poza głowę (rys. 78). Intensywność ćwiczenia wzrośnie, jeśli

zamiast na ziemi położysz się wzdłuż na ławeczce i sztangę będziesz przenosił górą w tył aż do złożenia jej na podłodze. Przy wznosie ramion w górę wykonuj wdech, przy przenoszeniu sztangi w przód — wydech. To samo ćwiczenie wykonuje się także z ramionami ugiętymi w łokciach.

6) **Wyciskanie sztangi leżąc.** Leżąc na ławeczce ze sztangą na linii barków wyciskaj ją w górę. Nogi w rozkroku wsparte są stopami o podłogę.

7) **Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia.** W małym rozkroku, sztanga w rękach opuszczonych przodem wzdłuż tułowia, dłonie rozstawione na około 15 cm, nachwyt. Z tej pozycji podciągaj sztangę przy tułowiu w górę (łokcie idą bokiem) jak najwyżej (rys. 79). Przy podciąganiu sztangi w górę — wdech, przy opuszczaniu — wydech.



Rys. 79

Rys. 80

8) **W opadzie skurcze i wyprosty ramion.** W rozkroku opad trzymając sztangę opuszczoną swobodnie w dół; w tej pozycji ćwicz skurcze i wyprosty ramion. W czasie skurczu — wdech, przy rozkurczu — wydech. Dla ułatwienia ćwiczenia możesz w opadzie oprzeć czoło o stół lub inną płaską powierzchnię.

9) **Skłony tułowia ze sztangą na karku.** W małym rozkroku ze sztangą opartą na barkach i karku wykonaj skłon tułowia (co najmniej do poziomu), odchylając w czasie

skłonu głowę do tyłu. Uchwyt sztangi dość szeroki. Wdech wykonywać przy wyproście tułowia, wydech — w czasie skłonu w dół.

10) **Wyprost tułowia.** W małym rozkroku lub postawie zasadniczej pochyl się w dół (nogi pozostają wyprostowane), chwyć sztangę nachwytem i samym wyprostem krzyża (nie uginaj ramion) unieść ją do kolan lub wyżej. Sztanga może ważyć 30—40 kg.

11) **Uginanie i prostowanie ramion.** W rozkroku, sztanga w opuszczonych w dół rękach, dłonie trzymają gryf podchwytem na szerokości ramion. Uginasz ramiona w łokciach tak, by gryf sztangi dotknął linii piersi na wysokości barków. Z kolei prostujesz ramiona i sztanga wraca do położenia wyjściowego.

To samo ćwiczenie przerabiasz trzymając sztangę nachwytem w szerszym i bardzo wąskim uchwycie, w siadzie, klęku, skłonie w przód itd.

12) **Skurcze i wyprosty ramion, sztanga za głową.** W rozkroku, sztanga ponad głową, uchwyt b. wąski, dłonie zwrócone grzbietem do przodu — ugnij przedramiona w dół i w tył, tak by sztanga przeszła poza głową, po czym prostuj ramiona do pozycji wyjściowej (rys. 80). Ćwiczenie to możesz wykonywać także w siadzie lub leżąc tyłem na ławce (głowa na końcu ławki).

13) **Odchylanie sztangi poza plecami do tyłu.** Sztanga przeniesiona poza plecy (na wysokości pośladków), nachwyt lub podchwyt; z tej pozycji odchylaj ramiona w tył, jak najdalej od pośladków.

14) **Przysiady.** W małym rozkroku, sztanga na barkach i karku, przysiądź nisko, po czym wróć do postawy wyjściowej. Tuż przed zejściem do przysiadu wykonaj wdech, przy wyproście — wydech. Stopy powinny przylegać całą powierzchnią do podłoża. Nie ćwicz ze sztangą dopóki nie opanujesz przysiadu bez sztangi.

Ten sam przysiad dobrze jest wykonywać również z nieznacznym wychyleniem w przód i we wspięciu na palcach trzymając sztangę przed sobą (pod pięty podłożysz książkę lub inny przedmiot wysokości 2—3 cm).

15) **Wspięcie na palce.** Rozkrok, sztanga na barkach i karku, z tej pozycji ćwiczysz wspięcie na palce i powrót na całe stopy.

16) **Wznosy pięt.** W siadzie na krześle lub ławeczce sztangę kładziesz na kolana i ćwiczysz unoszenie pięt.

Prowizorycznej sztangi wagi 10 kg mogą używać nawet chłopcy 14—15 letni. Powtarzają oni ćwiczenie po 3—5 razy, zwracając uwagę na poprawność ruchu. W tym wieku nie należy jeszcze wykonywać ćwiczeń wolno — siłowo.

16—18 letni mogą ćwiczyć sztangą 20 kg i cięższą (w zależności od stopnia przygotowania). Gdy ćwiczenie „idzie" Ci już łatwo, możesz zwiększyć ciężar sztangi o 5 kg.

Ćwiczenia z użyciem sztangi dają wielką siłę i szybki przyrost mięśni, jeśli stale zwiększa się jej ciężar a ruch wykonuje powoli, ale ten sposób ćwiczenia jest zarezerwowany tylko dla dorosłych (mniej więcej od 20 roku życia).

Jak zaopatrzyć się w sztangę?

Na kupno własnej sztangi na pewno nie będzie Cię stać. Ale od czego pomysłowość? Można przecież złożyć się na zakup wspólnej sztangi, można też zastąpić ją sztangą wykonaną jednym z trzech niżej podanych sposobów.

Sposób pierwszy. Drążek z twardego drzewa długości półtora metra (średnica 5 cm) obciążyć na obu końcach kamieniami, przymocowanymi drutem. Kamienie powinny ważyć po około 5 kg. Można je zastąpić workami z brezentu wypełnionymi grubym żwirem.

Sposób drugi. Końce drążka obciążysz drewnianymi talerzami — klocami wagi 2,5 do 5 kg (drążek wsunięty w otwory wycięte pośrodku „talerza"). By talerze się nie ześlizgiwały, zagniesz odpowiednio gwoździe lub nałożysz na drążek gumowe pierścienie.

Sposób trzeci. Z metalowego drążka długości około 150 cm i talerzy z puszek konserwowych zalanych cementem możesz wykonać sztangę niemal luksusową.

Metoda naturalna Zbyszko Cyganiewicza, Sandowa, Maxa Sicka, różne metody i szkoły rozwijają mięśnie, dają ogólną siłę. Nie wszystkie jednak mięśnie chcą się rozwijać równomiernie. Niektóre są bardzo oporne.

Jeżeli chcesz mieć piękną, harmonijną budowę, musisz tym opornym mięśniom poświęcić więcej uwagi.

Najpierw trochę o mięśniach

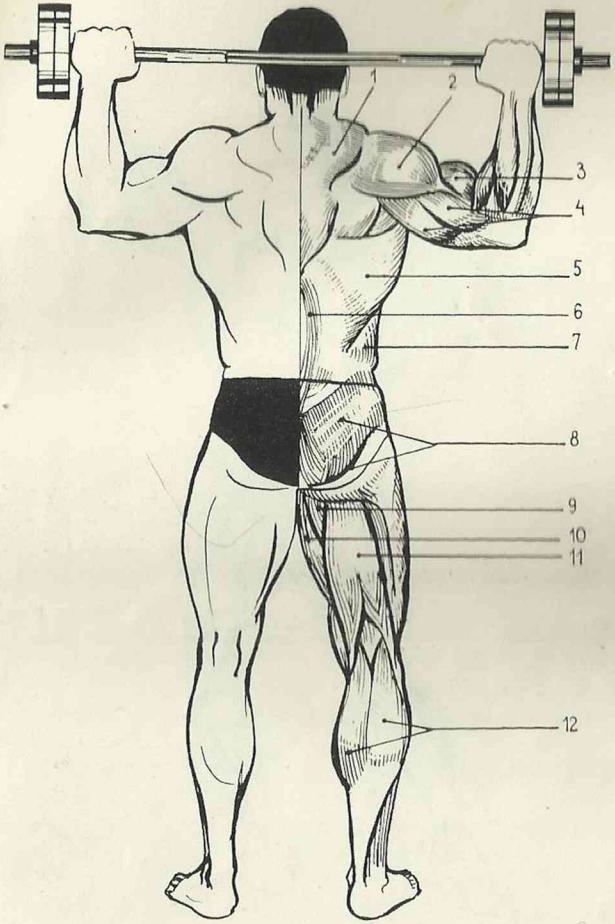
Uprawiający ćwiczenia „na sylwetkę" powinien znać swoje ciało trochę jak artysta, a trochę jak lekarz. Przede wszystkim mięśnie, ich budowa i właściwości nie mogą mieć dla niego żadnych tajemnic. Dlatego powinien interesować się tym działem nauk przyrodniczych, które mówią o człowieku. Musi studiować anatomię układu ruchowego oraz mechanikę i fizjologię ruchu.

W tym rozdziale mówić będziemy o sposobach rozwijania mięśni i grup mięśni, które szczególnie wpływają na wygląd zewnętrzny. Są to mięśnie powierzchowne i one właśnie modelują sylwetkę. Chcąc Ci ułatwić praktyczne wykorzystanie wiadomości zawartych w tym rozdziale, przypomnimy pokrótce, o jakie to mięśnie chodzi.

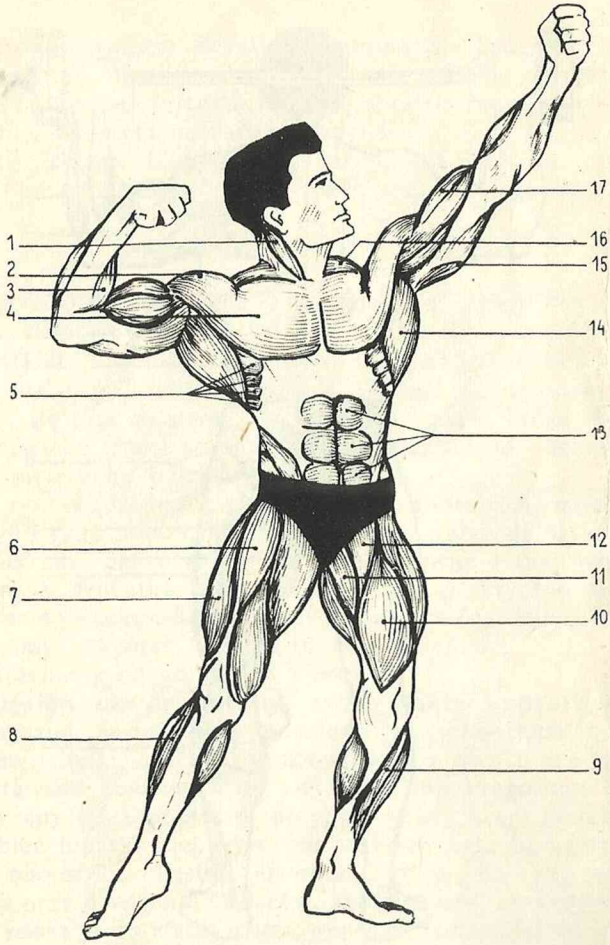
Zaczynamy od góry i od pleców.

Mięsień czworoboczny, zwany także **kapturowym,** najbardziej zewnętrznie położony ze wszystkich mięśni pleców, płaski, szeroki, złożony jakby z dwóch trójkątów podstawami zbliżonych do siebie na linii kręgosłupa. Jego przyczepy łączą podstawę potylicy, górne kręgi piersiowe, grzebień łopatki i jej wyrostek barkowy oraz barkowy koniec obojczyka. Mięsień ten odchyla głowę do tyłu, współdziała przy dźwiganiu ciężarów, zbliża łopatki do kręgosłupa i przyciska je do klatki piersiowej. Jest najbardziej widoczny w pozycji zwisu nachwytem przy ramionach ugiętych pod kątem prostym i głowie odchylonej do tyłu.

Mięsień najszerszy grzbietu położony w dolnej części grzbietu i bocznej klatki piersiowej, cienki, płaski, trójkątny, ma największą powierzchnię ze wszystkich mięśni. Podstawa trójkąta, jaki tworzy, ma swoje przyczepy na 6



Fot. 16. Ważniejsze mięśnie — widok od tyłu: 1) m. czworoboczny, 2) m. naramienny, 3) dwugłowy ramienia, 4) m. trójgłowy ramienia, 5) m. najszerszy grzbietu, 6) m. najdłuższy grzbietu, 7) m. skośny brzucha, 8) m. pośladkowy wielki, 9—10) grupa mm. przywodzicieli, 11) m. dwugłowy uda, 12) m. brzuchaty łydki



Fot. 17. Ważniejsze mięśnie — widok od przodu: 1) sutkowo-obojczykowo-mostkowy, 2) m. naramienny, 3) grupa mm. przedramienia, 4) m. piersiowy wielki, 5) m. zębaty przedni, 6) m. prosty uda, 7) m. obszerny boczny, 8) m. strzałkowy, 9) m. piszczelowy, 10) m. obszerny przyśrodkowy, 11—12) mm. przywodziciele uda, 13) m. prosty brzucha, 14) m. najszerszy grzbietu, 15) m. trójgłowy ramienia, 16) m. czworoboczny, 17) dwugłowy ramienia

kręgach piersiowych i 5 lędźwiowych; u dołu jest złączony z talerzem kości biodrowej, a wierzchołek ma swój przyczep na kości ramieniowej. Współdziała z mięśniami oddechowymi. Jest najbardziej widoczny w pozycji zwisu nachwytem.

Po stronie przedniej tułowia, na klatce piersiowej, interesować nas będą dwa mięśnie:

Mięsień piersiowy wielki, szeroki, gruby, prawie trójkątny, położony najbardziej zewnętrznie ze wszystkich mięśni klatki piersiowej. Ma swoje przyczepy na obojczyku, mostku, dolnych żebrach i kości ramieniowej. Pracując w skurczu mięsień ten przywodzi ramię do obojczyka (np. przy wspinaniu po linie). Występuje bardzo widocznie, kiedy się go napnie przy ramionach załamanych w łokciach i uniesionych do wysokości klatki piersiowej, przy czym palce rąk są silnie splecione ze sobą.

Mięsień zębaty przedni, płaski, położony na bocznej ścianie klatki piersiowej, częściowo przykryty mięśniem piersiowym wielkim. Przyczepia się 10 zębami do żeber z przodu, ściśle oplata klatkę piersiową i kończy się na łopatce. Wpływa na ustawienie łopatki, pracuje najsilniej przy skłonach bocznych tułowia i w tej pozycji występuje najwyraźniej.

Mięsień skośny brzucha zewnętrzny — najbardziej zewnętrznie położony ze wszystkich mięśni brzucha, płaski, cienki, czworokątny. Mięsień ten swymi przyczepami sięga od 5 do 12 żebra po przedniej stronie klatki piersiowej, splata się 5 zębami z mięśniem zębatym przednim, a trzema dolnymi z mięśniem najszerszym grzbietu. U dołu jest przyczepiony do kości miednicy. Pracuje przy skrętach tułowia i skrętoskłonach, a po ustaleniu tułowia — przy przenoszeniu uniesionych nóg w lewo lub prawo. Występuje najbardziej widocznie, choć zarysowany stosunkowo słabo, właśnie przy skrętach tułowia.

Mięsień prosty brzucha łączy mostek ze spojeniem łonowym. Pracuje przy skłonach tułowia w dół lub unoszeniu nóg w pion. Występuje najbardziej widocznie, gdy się go napnie stojąc w pozycji lekko pochylonej do przodu.

Mięsień naramienny należy do grupy mięśni obręczy barkowej, jest z nich największy i najbardziej zewnętrznie położony. Tworzy trójkąt wierzchołkiem skierowany ku dołowi, na kość ramieniową. Układa się w charakterystyczną

wypukłość w okolicy barku. Unosi ramiona w górę. Występuje najwyraźniej w pozycji ramion ugiętych w łokciach i uniesionych powyżej barku.

Mięsień dwugłowy ramienia, popularny biceps, wrzecionowaty, okrągły, gruby. Obie jego głowy biegną od łopatki do kości promieniowej (na przedramieniu), przechodzą więc ponad dwoma stawami (barkowym i łokciowym). Zgina ramię w łokciu i w tej pozycji występuje najwyraźniej.

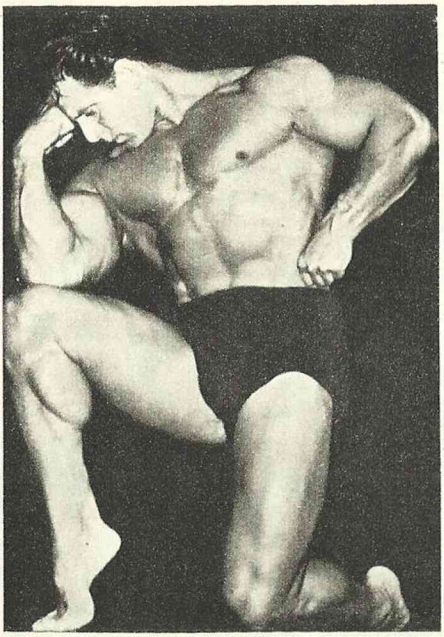
Mięsień trójgłowy ramienia położony na tylnej powierzchni kości ramieniowej. Jego głowa długa łączy łopatkę z kością łokciową, a dwie głowy krótkie mają swoje przyczepy na kości ramieniowej i łokciowej. Jest to prostownik ramienia, tak jak biceps był jego zginaczem. Mięśnie naszego ciała są podzielone na zginacze i prostowniki, tworząc pary mięśni antagonistów (co jeden zgina, to drugi prostuje). Mięsień trójgłowy najwyraźniej występuje przy skręceniu wyprostowanego ramienia do wewnątrz tak, że dłoń jest zwrócona ku górze.

Mięsień pośladkowy wielki należy do grupy mięśni obręczy biodrowej, ma kształt rombu, grubość 3 — 4 cm. Przyczepami swoimi sięga okolicy krzyża i górnego talerza kości biodrowej, na dole przyczepia się do kości udowej. Głównym jego zadaniem jest utrzymanie ciała w pozycji pionowej. Występuje najwyraźniej, kiedy się napnie pośladek po odstawieniu nogi na palcach do tyłu.

Mięsień czworogłowy uda jest odpowiednikiem mięśnia trójgłowego ramienia. Jest także prostownikiem. Jego cztery głowy mają swe górne przyczepy, każda oddzielnie, na kości udowej; u dołu łączą się we wspólne ścięgno zakończone na rzepce i piszczeli (podudzie). Występuje wyraźnie przy napięciu uda w pozycji całkowitego wyprostu kolana.

Mięsień dwugłowy uda znajduje się na tylnej powierzchni uda, łączy główkę kości udowej ze strzałką, czyli przechodzi nad stawem kolanowym. Jest zginaczem stawu kolanowego, antagonistą mięśnia czworogłowego. Widoczny przy ugięciu nogi w stanie kolanowym, przy czym stopa powinna mieć palce podwinięte (wsparte powierzchnią grzbietową na ziemi).

Mięsień brzuchaty łydki, to ostatni z mięśni, które radzibyśmy „pokazać" otoczeniu. Jest gruby, wrzecionowaty, położony na tylnej stronie podudzia, u dołu przechodzi



Fot. 18. Mięsień brzuchaty łydki

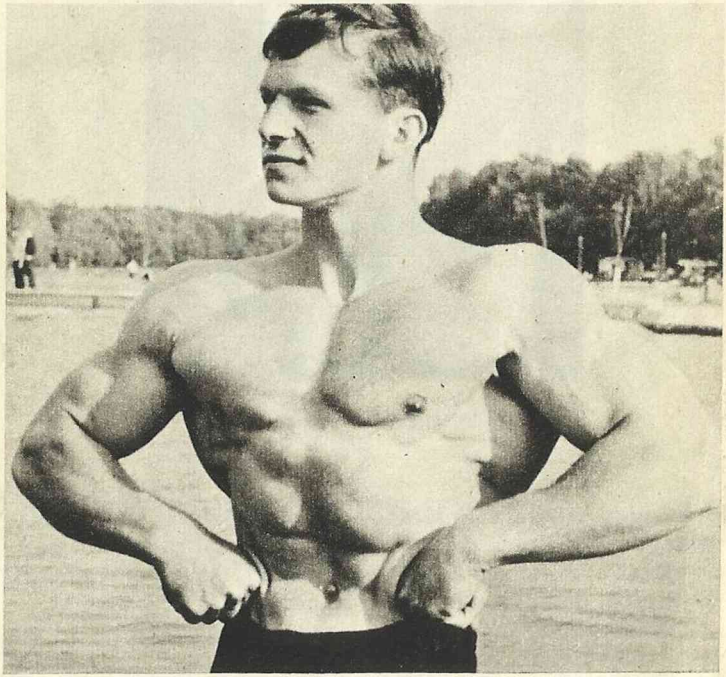
w ścięgno Achillesa. Przyczepy ma tuż powyżej stawu kolanowego i na kości piętowej. Pracuje przy ruchach stopy, zwłaszcza przy jej zginaniu i prostowaniu. Najlepiej widoczny w pozycji przedstawionej na zdjęciu.

Mięsień zbudowany jest z wiązek włókien mięsnych i ma tę właściwość, że rozrasta się drogą zwiększania nie ilości, lecz przekroju włókien. Siła mięśnia zależy od jego przekroju (mięsień o przekroju 1 cm zdolny jest udźwignąć ok. 10 kg), zatem zwiększając jego przekrój zwiększamy i siłę. Oto i cała filozofia ćwiczeń siłowych.

Mięsień ma jeszcze inną ważną cechę: kurczliwość. Im głębszy jest skurcz, tym silniejszy i szybszy jest rozkurcz, a to daje ruchom i siłę i szybkość.

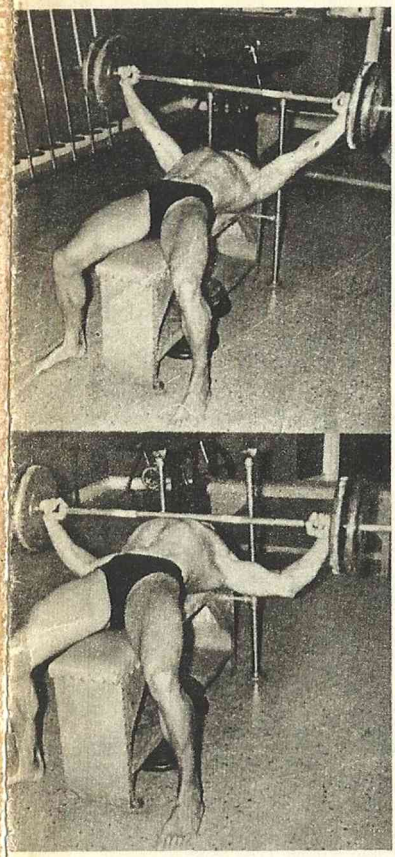
Powinniśmy dbać o dobrą k u r c z l i w o ś ć mięśni, ale nie dopuszczać do ich stałego p r z y k u r c z u. Przykurcz mięśni jest wywoływany złą nawykową pozycją ciała (np. garbienie się powoduje przykurcz mm. piersiowych). Mięsień trwale przykurczony nie jest zdolny do wykonania ruchów o pełnej amplitudzie, traci więc na sile działania.

Jak rozwinąć mięśnie klatki piersiowej?

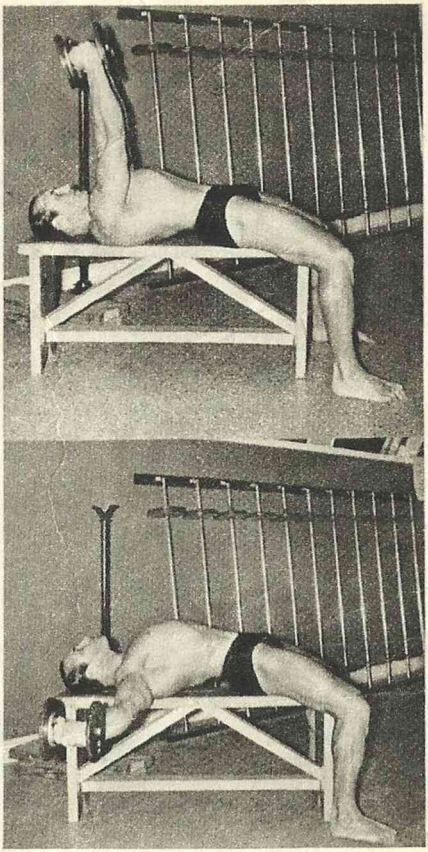


Fot. 19. Pięknie rozwinięte mięśnie klatki piersiowej Mieczysława Krydzińskiego

Cztery wartościowe ćwiczenia z repertuaru Mieczysława Krydzińskiego, czołowego kulturysty polskiego, występującego obecnie w „Pantomimie" wrocławskiej.



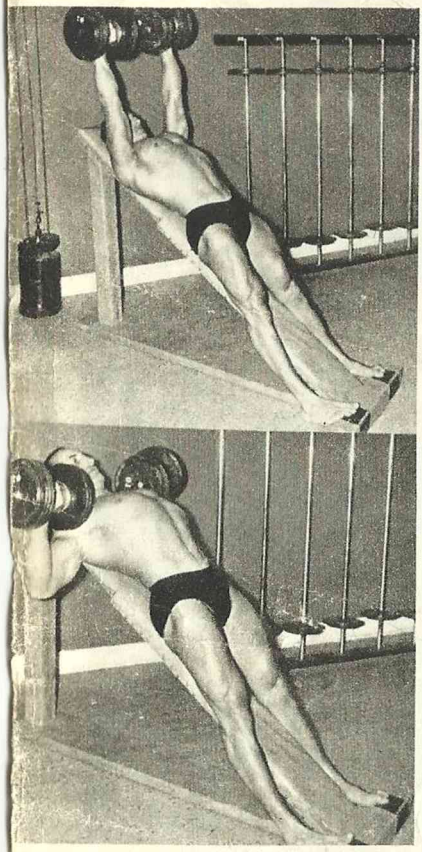
Fot. 20.



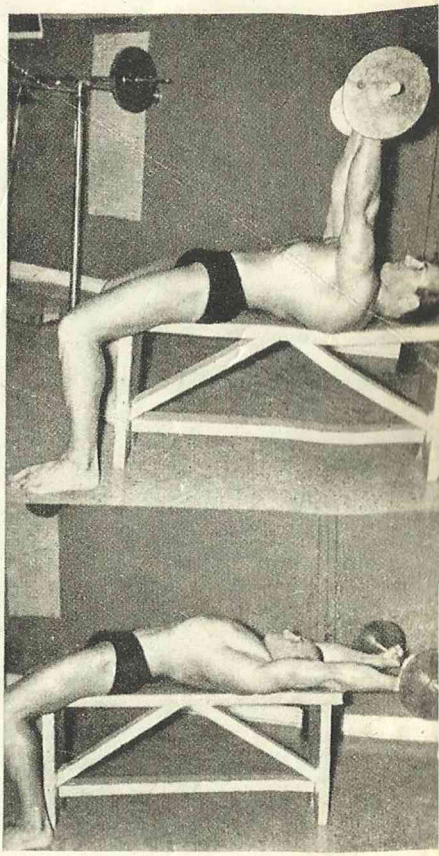
Fot. 21.

1. W leżeniu tyłem na ławeczce skurcze i wyprosty ramion ze sztangą. Uchwyt sztangi bardzo szeroki. Powolne ugięcie ramion w łokciach, opust sztangi do klatki piersiowej, po czym wyprost ramion w górę.

2. Z pozycji jak wyżej przenoszenie ramion — obciążonych sztangielkami — w bok. Rytm umiarkowany. Nie zatrzymywać ruchu ani w górze ani w dole. Sztangielki stykają się ponad głową.



Fot. 22



Fot. 23

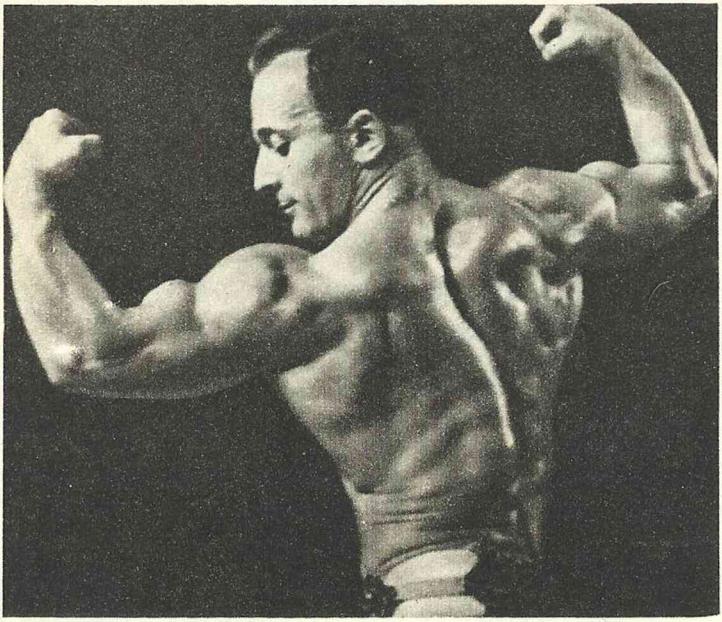
3. W leżeniu na skośnej ławeczce wyciskanie sztangielek. Kąt nachylenia ławeczki stopniowo zwiększać.

4. Przenoszenie wyprostowanych ramion (obciążonych sztangą lub sztangielkami) w tył, za głowę. Uchwyt sztangi nieco szerszy od szerokości barków. Ruch wykonują same ręce.

Każde ćwiczenie wykonywał Krydziński w 3 lub 4 seriach, powtarzając ruch po 6—8 razy w każdej serii. Między seriami krótka przerwa odpoczynkowa, w czasie której wykonywał ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.

Rozpoczynał od ćwiczeń lekkimi ciężarami, zwiększając stopniowo ich wagę.

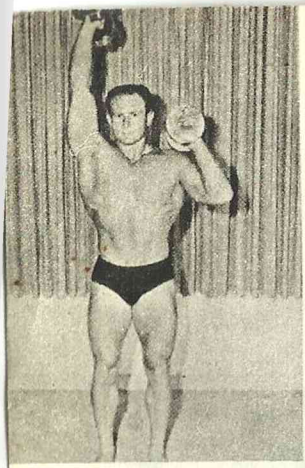
A jak mięśnie obręczy barkowej?



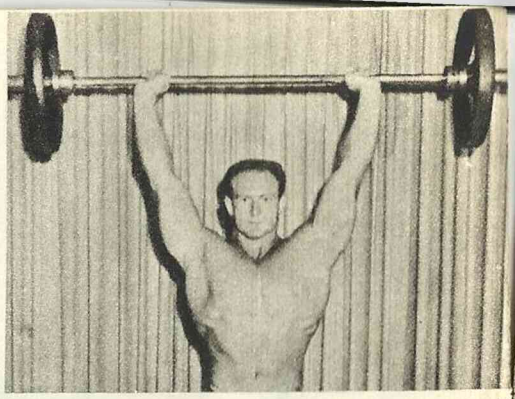
Fot. 24. Mięśnie obręczy barkowej Jana Czepułkowskiego, pierwszego Polaka, który w zawodach kulturystycznych organizowanych z okazji mistrzostw świata w podnoszeniu ciężarów zajmował czołowe miejsca. W latach 1957 i 1959 miał piąte miejsce w klasyfikacji światowej

Wartościowe ćwiczenia obręczy barkowej:

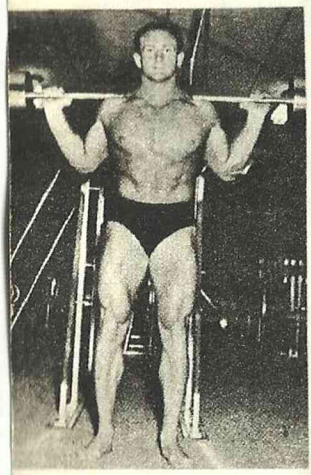
1. Wyciskanie sztangielek. Dłonie zwrócone do środka. Ruchy energiczne, wykonywane jedną i drugą ręką na przemian.



Fot. 25.



Fot. 26.



Fot. 27.

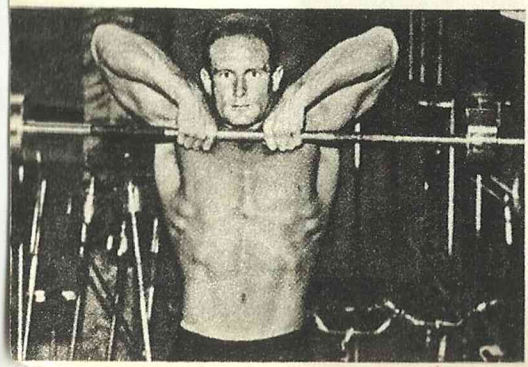
2. Wyciskanie sztangi w pozycji stojącej. Nie „żyłować". Ćwiczyć raczej z lżejszym, aniżeli zbyt wielkim obciążeniem.

3. Wyciskanie sztangi zza karku. Uchwyt szeroki.

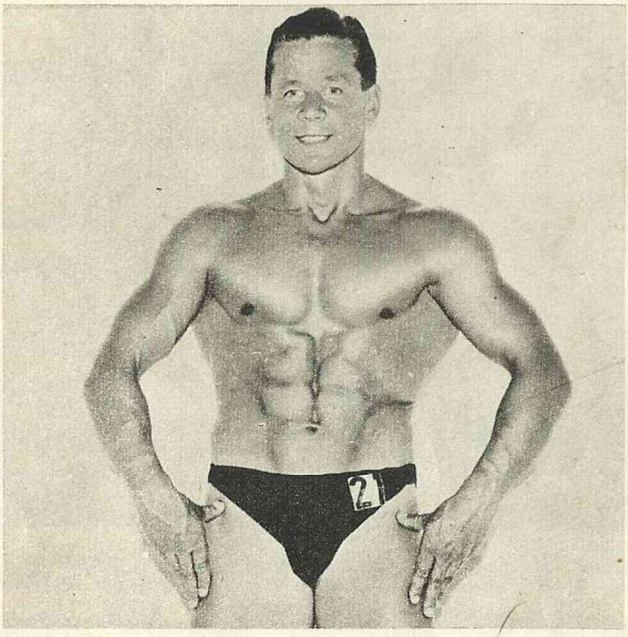
4. Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia w wąskim chwycie.

5. Wznosy ramion obciążonych sztangielkami do poziomu. Ćwiczenia wykonywać w 3—4 seriach po 6—8 ruchów.

Fot. 28.



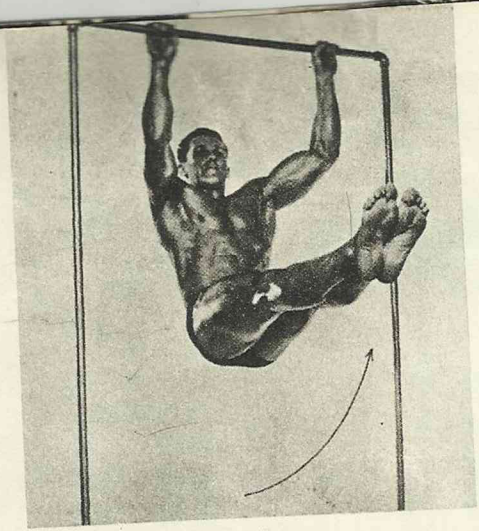
Fot. 29.



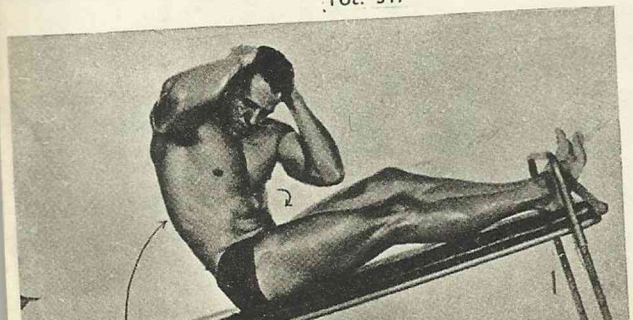
Fot. 30. Fin Eino Akkila, czołowy kulturysta Skandynawii, demonstruje mięśnie proste brzucha

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha:

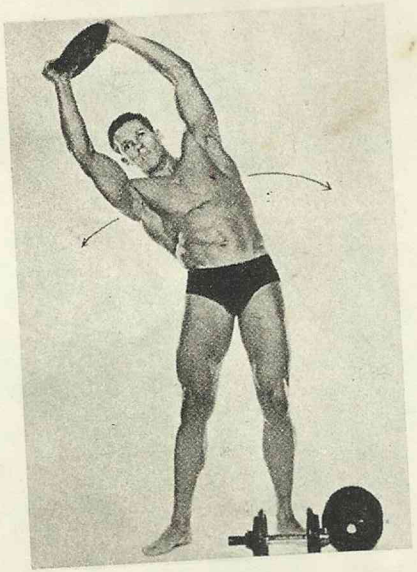
1. W zwisie — wznosy nóg. Nogi trzeba unosić w górę zupełnie wyprostowane, a to nie jest łatwo.
2. W leżeniu na ławeczce (stopy wsparte) wznosy tułowia. Początkowo ćwiczenie wykonuje się na ławeczce poziomej, później skośnej (jak na zdjęciu).
3. Skłony boczne tułowia. W czasie skłonów nie skręcać tułowia.
4. Skręty tułowia z obciążeniem trzymanym w rękach. Nogi w rozkroku — nieruchome.



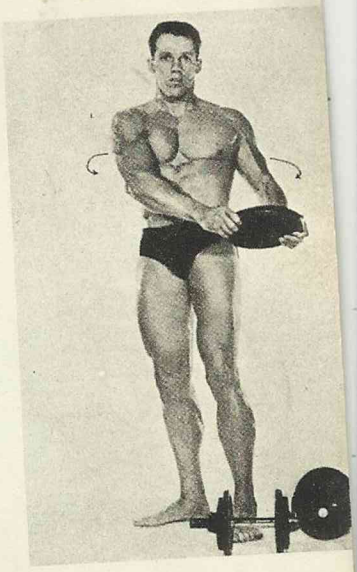
Fot. 31.



Fot. 32



Fot. 33.



Fot. 34.

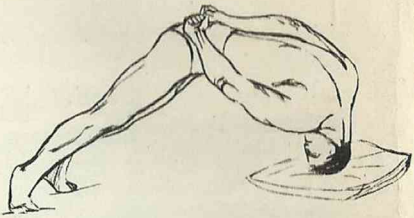
Ćwiczenia mięśni karku

Fot. 35. Andrzej Laskowski, jeden z najlepszych i najwszechstronniejszych kulturystów polskich, ma nie tylko pięknie rozwinięte mięśnie grzbietu i obręczy barkowej ale również karku

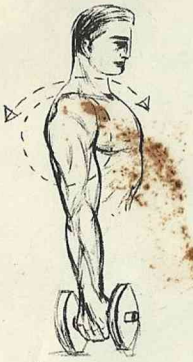
Jeden ze znanych amatorów ćwiczeń siłowych mówił, że dobre przygotowanie w tej dziedzinie rozpoznaje się właśnie po ładnych mięśniach karku. A dobrze rozwinąć te mięśnie wcale nie jest tak trudno. Oto kilka ćwiczeń.

1. Leżąc na ziemi ze stopami podciągniętymi do pośladków, głowa na poduszce — wykonać mostek (rys. 81). W mostku skłaniać głowę w lewo i prawo.
2. W pozycji jak na rys. 82 wykonać skręty i skłony głowy. Początkujący może podeprzeć się rękami. Zaawansowani potrafią w tej pozycji kręcić głową na wszystkie strony.
3. W siadzie lub postawie ze sztangielkami w rękach unoszenie i opuszczanie barków.
4. Jak wyżej, lecz krążenia barkami (rys. 83).
5. Skłony głowy w bok i w tył z pokonywaniem oporu współćwiczącego. Do pomocy używa się ręcznika (rys. 84, 85).

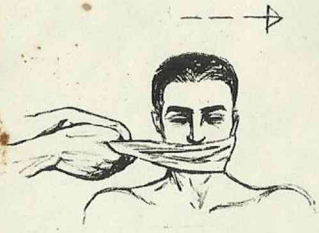
Rys. 81



Rys. 82



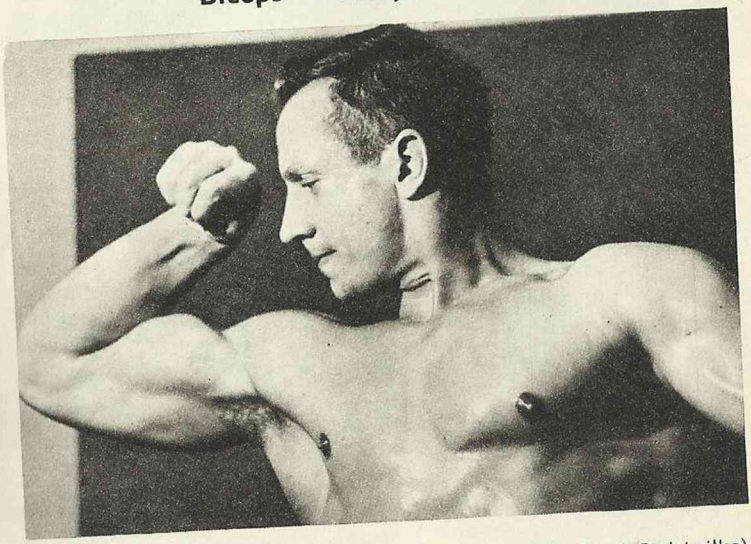
Rys. 83



Rys. 84

Rys. 85

Biceps — szczyt marzeń

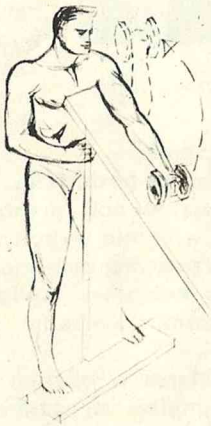


Fot. 36. Biceps — szczyt marzeń nowicjuszy (pozuje Józef Radziwiłko)

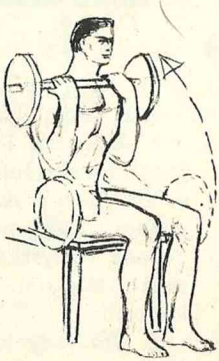
Kto chce zaimponować siłą, ten napina mięśnie ramienia i demonstruje biceps. Siłacze i atleci dobrze o tym wiedzą, że siła, to nie imponujące bicepsy, że ważniejszy jest silny „krzyż" i mięśnie nóg. Ale szerokie rzesze nowicjuszy pozostają nadal wierne bicepsowi. Im to dedykujemy następujące ćwiczenia:

1. Uginanie i wyprosty ramienia poza głową, ciągnąc gumę lub sprężynę albo też trzymając w dłoni ciężarki za głowicę (rys. 86).
2. Skurcze i wyprosty ramienia ułożonego na pochylni (rys. 87).
3. W półprzysiadzie skurcze i wyprosty ramienia obciążonego sztangielką.
4. W siadzie rozkrocznym, dłoń wolna wsparta na udzie, skurcz ramienia obciążonego sztangielką.
5. To samo, lecz stojąc w rozkroku.
6. W siadzie rozkrocznym, ramiona ugięte pod kątem prostym, obciążone sztangielkami — wyprost ramion w bok do poziomu i powrotny skurcz.
7. Ta sama pozycja wyjściowa, lecz wyprost ramion w górę.
8. W staniu rozkrocznym unoszenie sztangi przez skurcz ramion przodem.
9. W siadzie na ławeczce unoszenie i opuszczanie sztangi ruchem rąk w stawach łokciowych (rys. 88).

Rys. 86



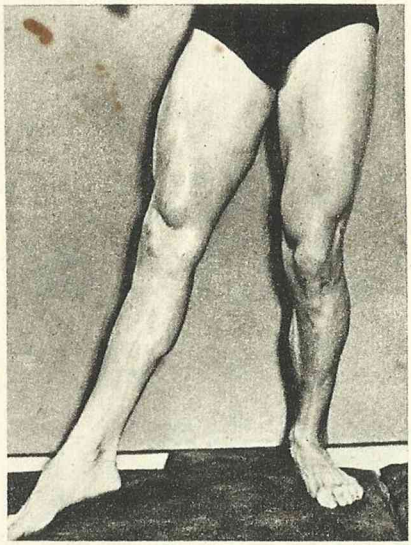
Rys. 87



Rys. 88

W trosce o silne nogi

Młodzi troszczą się zazwyczaj o silne bicepsy, starają się rozwinąć klatkę piersiową a zapominają o nogach. Cierpi na tym — rzecz jasna — p i ę k n o sylwetki. Na szczęście inni pomyśleli za nas i wynaleźli dowcipny, choć nieco ciężki przyrząd, tzw. żelazny but.



Fot. 37. Nogi jak z klasycznej rzeźby

Obciążywszy stopy takimi butami świetnie można wzmocnić mięśnie nóg (i brzucha). But składa się z ciężarka i drewnianej podeszwy. Jego waga nie powinna przekraczać początkowo 4 — 5 kg, później można ją zwiększyć nawet do 10 kg.

„Żelazne buty" można sporządzić własnymi siłami z płaskich puszek od konserw wypełnionych cementem, płaskich kamieni lub brezentowych woreczków wypełnionych piaskiem. Dla chcącego nic trudnego — jak głosi przysłowie.

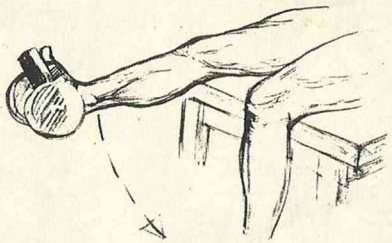
Oto ważniejsze ćwiczenia:

1. **Zgięcia i wyprosty podudzia.** Siedząc na krześle (nogi swobodnie zwisają w dół) prostować i zginać nogi w kolanach (rys. 89). Ćwiczenie wykonywać najpierw jedną, potem drugą nogą. Wzmacnia ono nie tylko mięśnie, ale przede wszystkim staw kolanowy. Ćwiczenie można zalecić także atletom, piłkarzom, skoczkom, miotaczom, koszykarzom.

2. **Wznosy kolan.** Marsz w miejscu ze wznosem kolan. Kolana wznosić co najmniej do poziomu. Obciążenie stóp początkowo powinno być nieznaczne. Po pewnej serii

powtórzeń odpocząć, rozluźnić mięśnie i jeśli samopoczucie dopisuje — powtórzyć serię jeszcze raz.

3. **Wymachy nogi w przód i w tył.** Z przytrzymaniem się ręką za przedmiot ustalony wymachy nogą w przód od nieznacznych do coraz obszerniejszych (rys. 90). Po zmianie pozycji przez zwrot w tył to samo ćwiczyć drugą nogą. Obciążenie stóp niewielkie.



Rys. 89

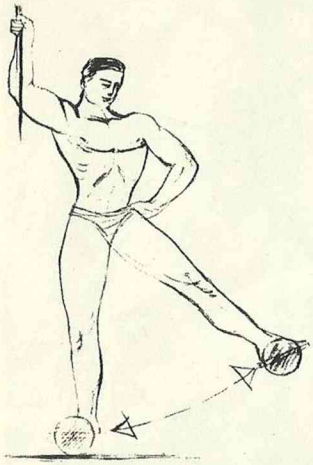
Rys. 90

Rys. 91

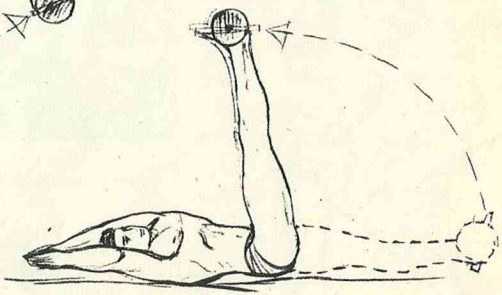
4. **Wznosy podudzia do tyłu.** Z postawy naprzemianstronne wznosy podudzi do tyłu (rys. 91).

5. **Wznosy nóg w bok.** Z oparciem rękami o ustalony sprzęt lub ścianę przenosić wymachem nogę w bok (rys. 92). Ćwiczenie wykonać ostrożnie, z małym obciążeniem — najpierw jedną, potem drugą nogą.

Ćwiczenia od 1—5 można wykonywać i w innych pozycjach wyjściowych, utrudniając tym ruch. Skurcze i wznosy nóg można ćwiczyć np. w truchcie lub podskokach, ale wówczas zalecana jest ostrożność ze względu na znaczną intensywność ruchu.



Rys. 92



Rys. 93

6. **Wznosy kolan w leżeniu.** Leżąc na plecach, skurcz nogi (przyciągnięcie kolana do klatki piersiowej), po czym wyprost nogi i opuszczenie jej na podłogę.

7. **Wznosy nóg w leżeniu tyłem.** Leżąc na plecach wznieść nogi w górę tak, by tworzyły z tułowiem kąt prosty (rys. 93). To ćwiczenie — podobnie zresztą jak i inne —

można wykonywać powoli (siłowo) albo też zamachem (szybkościowo). Można też po wznosie nóg do pionu przenieść je w tył poza głowę („nakrywka"), po czym powrócić do pozycji wyjściowej. Po wznosie nóg można również ćwiczyć „nożyce".

Rys. 94a

Rys. 94b

8 — 9. W zwisie tyłem na drabince ćwiczyć naprzemianstronne lub równoczesne skurcze nóg (rys. 94a, b).

JAK STWORZYĆ WŁASNĄ METODĘ TRENINGU I CZYM SIĘ KIEROWAĆ W ĆWICZENIACH?

Punktem wyjścia przy wyborze metody treningu musi być skrupulatne przeegzaminowanie własnej sylwetki, określenie jej cech, wykrycie „niedoborów". Te oględziny doprowadzą Cię do pewnych ustaleń, które można uszeregować następująco:

a) rozwój mięśni równomierny dobry lub równomierny ale: słaby, średni;

b) dysproporcje i asymetria w rozwoju mięśni, np.: „dół" mocniejszy od „góry", lub grupy mięśniowe po lewej stronie ciała słabiej rozwinięte niż po prawej;

c) uderzające wady sylwetki: wąska klatka piersiowa, wystające łopatki lub tp.

Oto i punkt wyjścia do ustalenia założeń treningowych. Jeśli stwierdziłeś równomierny, ale słaby stan umięśnienia, wówczas swój trening oprzesz na równoczesnym rozwoju wszystkich grup mięśniowych, ale ćwiczyć będziesz niezbyt intensywnie i bez użycia ciężkiego sprzętu. Jeśli masz już mocną budowę, możesz śmiało korzystać ze wszystkich dostępnych przyborów i przyrządów, ale w ćwiczeniach skierujesz głównie uwagę na ostateczne wymodelowanie sylwetki, dlatego często będziesz się uciekał do ćwiczeń specjalnych. Jeśli w Twej budowie uderzają Cię jakieś dysproporcje, wzmocnisz trening pewnych grup mięśniowych czy partii ciała. Gdy zauważyłeś szereg wad budowy, będziesz najpierw pracował nad usunięciem najbardziej rzucających się w oczy, a później więcej uwagi poświęcisz pozostałym. W każdym razie cel ćwiczeń musi być jasno określony, bo wtedy tylko będziesz zdolny do racjonalnego ich wyboru.

Od sprzętu też wiele zależy

Mówimy o uzależnieniu planu treningu od sprzętu, jaki jesteś w stanie zdobyć. Przede wszystkim musisz się wystarać o hantle, obojętne czy będą one przepisowe, czy zastępcze. Dla początkującego hantle stanowią sprzęt uniwersalny, a dla zaawansowanych też są w ćwiczeniach nieraz niezbędne.

Powinieneś mieć komplet hantli o różnym ciężarze, począwszy od 1 do 8 kg.

Drugim z kolei przyborem, o który należy zabiegać, są gumy lub sprężyny. Łatwe do przenoszenia i przewożenia, zawsze można je mieć ze sobą. Ponadto, co jest ich wielką zaletą, pozwalają na kombinowanie różnych ćwiczeń siłowych dla mięśni nóg, co przy nagminnym ich zaniedbywaniu w treningu jest niesłychanie ważne.

Dla zwolennika ćwiczeń siłowych, już nie nowicjusza, konieczna jest sztanga — przepisowa lub zastępcza. Dla rozwoju mięśni barków, grzbietu, krzyża jest to sprzęt niezastąpiony. Właściwością sztangi jest to, że mięśnie obu symetrycznych stron ciała przy jej użyciu pracują z jednakową intensywnością, co dla równomiernego ich rozwoju ma niemałe znaczenie.

Inne przybory można mieć także, ale nie są one już tak konieczne, jak poprzednio wymienione. Posiadając je, zyskujesz możliwość jeszcze większego urozmaicenia ćwiczeń, co przy prowadzeniu wielomiesięcznego czy wieloletniego treningu też ma swoje znaczenie.

Co po czym i w jakim tempie, czyli o jednostce treningowej

Do niedawna jeszcze zasady treningu, a zwłaszcza prowadzenia lekcji gimnastycznej, z góry i rygorystycznie normowały kolejność, w jakiej powinny po sobie następować ćwiczenia. W części wstępnej lekcji np. po ćwiczeniach ramion musiały następować ćwiczenia nóg, a po nich skłon tułowia w płaszczyźnie czołowej i podskoki. Po równoważni następowały zwisy, a potem ćwiczenia mięśni brzucha itd. Dziś nie ma takich nienaruszalnych zasad w układaniu kolejności ćwiczeń, są natomiast inne, które trzeba poznać i stosować, jeśli trening ma dać wyniki. Ujmiemy je w punktach, w zastosowaniu do treningu siłowego:

1. na każdym treningu przećwiczyć wszystkie grupy mięśniowe oraz układ krążenia i oddychania; część treningu poświęcić na rozwój partii mięśniowych szczególnie zaniedbanych; kolejność ćwiczeń jest w zasadzie obojętna, byleby ćwiczenia intensywne przeplatały się z mniej intensywnymi, byleby po dużych wy-

siłkach stosować przerwy wypoczynkowe w ruchu i nie angażować tych samych grup mięśniowych w kilku kolejno po sobie następujących ćwiczeniach;

2. intensywność ćwiczeń powinna stopniowo wzrastać i osiągać najwyższe nasilenie na 5—10 minut przed zakończeniem treningu; ostatnie minuty przeznaczone są na ćwiczenia uspokajające;

3. tempo ćwiczeń nie jest równoznaczne z ich intensywnością; ćwiczenia mało intensywne wykonuje się zazwyczaj w szybkim tempie, ćwiczenia bardzo intensywne (angażujące duże grupy mięśniowe) wykonywane są przeważnie w tempie wolniejszym. Ćwiczenie, zwłaszcza siłowe, wykonane powolnym ruchem wymaga większego wysiłku, niż ten sam ruch wykonany szybko (przypomnij sobie: ten sam zawodnik wyższy wynik uzyskuje w rwaniu i podrzucie sztangi niż w wyciskaniu);

4. nie zmieniaj z treningu na trening wszystkich ćwiczeń, przeciwnie: wymieniaj je stopniowo po dwa, trzy, wyłączając już opanowane lub zbyt łatwe;

5. ostrożnie podchodź do zmiany ciężaru sprzętu. Lepiej ćwiczyć lżejszym sprzętem, a więcej razy powtórzyć ćwiczenie, niż nadwerężyć siły dźwiganiem ciężaru przekraczającego Twoje możliwości i zrezygnować z powtórzenia ruchu już po pierwszym czy drugim razie.

Trening seriami najlepszą metodą

Nowoczesna metoda treningu polega na powtarzaniu ćwiczeń w seriach. Początkujący wykonują każde ćwiczenie w jednej tylko serii powtarzając je np. 6—8 razy. Bardziej zaawansowani mogą powtórzyć dane ćwiczenie w dwóch, trzech lub nawet czterech seriach, każdorazowo po 6—8 razy. Czołówka „siłowców" powtarza najważniejsze ćwiczenia po 50, 100 lub nawet 150 razy, oczywiście w kilku seriach. Taki trening daje wspaniałe wyniki.

Przerwy między seriami u początkujących i osób starszych są dłuższe, u zaawansowanych krótsze. Trening początkującego trwa 20—30 minut codziennie, zaawansowanego — nawet do 2 godzin co drugi dzień.

Na treningu każdy ruch powinien być wykonany dokładnie i bez specjalnego wysiłku. Jeśli wykonanie ćwiczenia

sprawia zbyt wiele kłopotu, trzeba zmniejszyć ciężar przyrządu. Waga przyrządu powinna być taka, by dany ruch można było powtórzyć stosunkowo łatwo 8—10 razy. Należy zerwać z przestarzałą metodą jednorazowego podnoszenia wielkiego ciężaru lub wyciskania bez przerwy, w „nieskończoność", ciężarów małych. Jedna i druga metoda nie daje pożądanych rezultatów.

Przed treningiem — rozgrzewka

Znasz powiedzenie: „motor trzeba rozgrzać". Stosuj tę zasadę przed każdym treningiem, choćby nawet temperatura powietrza wydawała Ci się zbyt wysoka. Rozgrzewkę przedtreningową rozpoczynaj: lekkim truchtem przechodzącym w bieg (200—300 m) — jeśli ćwiczysz na powietrzu, a skakanką — jeśli miejscem treningu jest pomieszczenie zamknięte (pokój oczywiście, bo w sali gimnastycznej też możesz biegać). Po biegu czy skakance przejdź do ćwiczeń gimnastycznych, np. następujących:

1) skłony, skręty i krążenia głowy (10—12 ruchów),
2) głęboki przysiad i powrót do wyprostu z zamachem ramion (8—10 przysiadów),
3) w rozkroku — skłon w przód i wyprost (8—10 razy),
4) obszerne krążenia tułowiem (po 3—4 razy w lewo i w prawo),
5) w leżeniu tyłem, ramiona za głową — wznosy nóg (8 razy),
6) w leżeniu przodem, ramiona wyciągnięte w przód — odchylanie tułowia i nóg do tyłu (6—8 razy),
7) z postawy — wymachy nogi w bok ze skłonem w bok na nogę wymachową (6—8 razy),
8) w rozkroku — skręty tułowia w lewo i w prawo, ramiona w bok (8—10 razy),
9) z leżenia tyłem — przejście do siadu i skłon w przód (dotknąć stóp palcami), po czym powrót do leżenia, wznieść nogi w górę i za głowę do „nakrywki" (6—8 razy),
10) w podporze leżąc przodem — skurcze i wyprosty ramion (4—6 razy),
11) ze wsparciem rękami o krzesło lub inny sprzęt — wymachy nogi w tył i w przód (po 6 razy każdą nogą),
12) bieg lub skakanka (do lekkiego zmęczenia),

Na zakończenie rozgrzewki wykonaj kilka ćwiczeń rozluźniających i oddechowych, po czym przejdź do właściwego treningu siłowego.

Co miesiąc sprawdzian

Ćwiczenia „na sylwetkę", to sport (jeśli je nazwać sportem), w którym sprawdzanie efektów treningu nie tylko najbardziej korci ćwiczącego, ale jest niezmiernie łatwe. Można sobie wymyślić rozmaite sposoby sprawdzania postępów i wyników ćwiczeń. Podajemy kilka, które warto by przeprowadzić.

1) **Sprawdzian siła + szybkość:** podnoszenie ciężaru o określonej wadze w określonej jednostce czasu, np.: ile razy podniesiesz hantle o wadze 5 kg w ciągu 1 minuty?

2) **Sprawdzian siła + wytrzymałość:** podnoszenie ciężaru o określonej wadze tak długo, dopóki ćwiczenie jest prawidłowo wykonywane, np. wyciskanie odważnika do zupełnego wyprostu ręki nad głową.

3) **Sprawdzian siła absolutna:** jaki ciężar zdolny jesteś podnieść na określoną wysokość. Ten sprawdzian zarezerwowany jest t y l k o dla dorosłych (od 18 lat); młodociani nie powinni w o g ó l e d ź w i g a ć ani dużych, ani nawet średnich ciężarów.

4) **Sprawdzian antropometryczny:** polega na okresowo przeprowadzanych pomiarach ciała wg danych: wzrost, waga, obwód klatki piersiowej, obwód w pasie, obwód szyi, uda, podudzia, przedramienia, ramienia, przegubu, kostki.

Każdy, kto ćwiczy „na sylwetkę", powinien prowadzić „kartę antropometryczną", do której wpisuje każdorazowo wyniki pomiarów. Przez ich porównanie zyskuje się nie tylko obraz poczynionych postępów, ale przekonuje się także, czy stosowana metoda ćwiczeń jest, czy nie jest skuteczna.

Ty także załóż sobie taką „kartę antropometryczną" według rubryk podanych na wzorze.

Pomiary wykonuj zawsze bardzo solidnie i starannie. Nie chcesz chyba sam siebie oszukiwać, bo co Ci z tego przyjdzie? Taśmę trzymaj wyciągniętą i nakładaj na mięśnie zawsze w tym samym miejscu i w taki sam sposób. Na pomiary wybieraj zawsze tę samą porę dnia, np. przed treningiem. Mięsień przed wysiłkiem ma mniejszą objętość niż po

Karta antropometryczna

	Data	Wymiary	Data	Wymiary	Data	Wymiary	Data	Wymiary
Wzrost								
Waga								
Obwód szyi								
Obwód klatki piersiowej								
a) przy wdechu								
b) przy wydechu								
Obwód w pasie								
Obwód uda								
Obwód podudzia								
Obwód kostki								
Obwód ramienia								
a) wyprostowanego								
b) zgiętego								
Obwód przedramienia								

wysiłku (po ostrej zaprawie czujesz zapewne jak mięśnie nabrzmiewają).

Wzrost mierz stojąc boso przy ścianie. Pięty, pośladki i barki przylegają do ściany. Na głowę połóż książkę (najlepiej wezwij kogoś do pomocy) lub linijkę, ułożoną równolegle do ziemi i zaznacz ołówkiem na ścianie miejsce jej dolnej krawędzi. Zaznaczoną wysokość zmierz miarą krawiecką (tzw. centymetrem).

Ważyć musisz się bardzo starannie. Jeśli możesz to czynić tylko w mieście (na wadze osobowej lub decymalnej), natychmiast po powrocie do domu rozbierz się „do rosołu" i połóż ubranie na wadze kuchennej. Ważyć trzeba się przed posiłkiem zawsze o jednej porze (najlepiej rano na czczo).

Szyję mierz w miejscu jej najmniejszego obwodu. Obwód **klatki piersiowej** zmierz dwukrotnie, tak jak nakazuje karta antropometryczna, prowadząc taśmę w obu przypadkach na tej samej wysokości (linia sutek). Przy mierzeniu obwodu **w pasie** nie wciągaj brzucha, stój swobodnie, naturalnie.

Ramię mierzy się na wysokości brzuśca bicepsu — raz w pozycji ręki wyciągniętej w bok, grzbietem dłoni ku górze, drugi raz — po ugięciu ręki w łokciu i napięciu mięśni.

Przy mierzeniu **przedramienia, uda i podudzia** kończyna musi być wyprostowana, a jej mięśnie napięte.

5. Sprawdzian wszechstronności

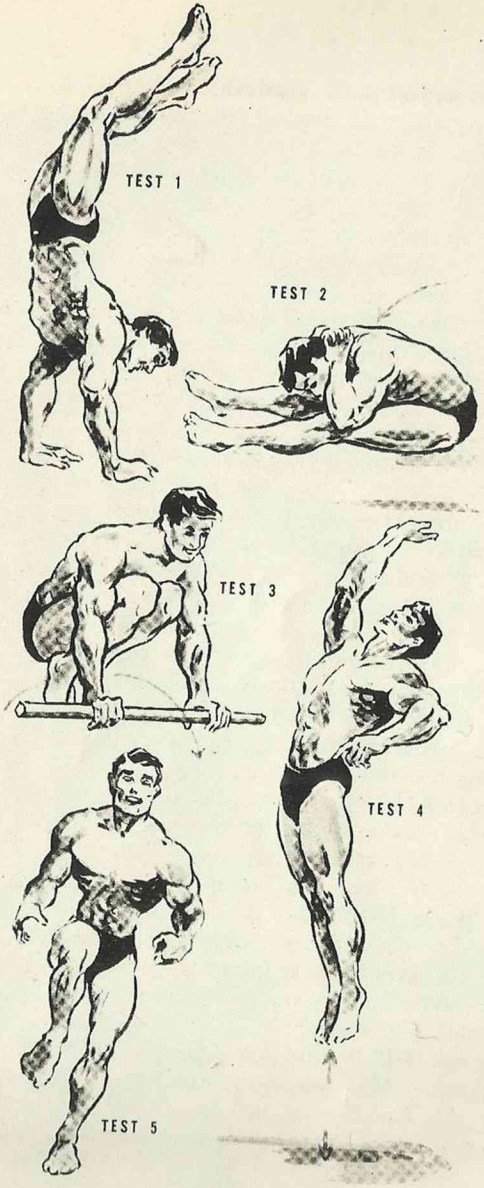
Sprawność fizyczną oceniamy potocznie stopniem rozwoju cech motorycznych, a do nich zaliczamy między innymi: zręczność, gibkość, skoczność, moc, szybkość i wytrzymałość. Do oceny tych cech służą różne testy (sprawdziany). Ten, który opisujemy niżej, ma tę dodatkową zaletę, że można według niego ocenić równocześnie wszechstronność usprawnienia i poziom zdobytej sprawności. O wszechstronności mówi udział we wszystkich próbach sprawdzianu, o poziomie — uzyskana ocena.

1) Chodzenie lub stanie na rękach

Za przejście na rękach 15 m lub utrzymanie się w staniu na rękach przez 10 sek. — 5 punktów.

Za przejście na rękach 6 m lub utrzymanie się w staniu na rękach przez 4 sek. 3 punkty.

Za przejście na rękach 2 m lub utrzymanie się w staniu na rękach przez sekundę — 1 punkt.



Fot. 38.

2) Skłon tułowia w siadzie

W siadzie na ziemi z dłońmi splecionymi na karku wykonaj głęboki skłon w przód.

Za dotknięcie głową podłogi (nogi w rozkroku) — 5 punktów.

Za dotknięcie brodą kolan (nogi złączone) — 3 punkty.

Za dotknięcie dłońmi palców stóp (w skłonie ręce wyciągnięte w przód) — 1 punkt.

3) Przeskoki przez drążek

Z chwytem drążka oburącz na szerokość barków spróbuj przeskakiwać ponad nim w przód i w tył.

Za 10 przeskoków wykonanych w ciągu 20 sek. — 5 punktów.

Za 5 przeskoków wykonanych w ciągu 12 sekund — 3 punkty.

Za 2 przeskoki wykonane bez liczenia czasu — 1 punkt.

4) Wyskok w górę z miejsca

Stań przy ścianie z kredą w ręce i zaznacz, jak daleko sięgniesz wyciągniętą w górę ręką bez unoszenia się na palce. Następnie odbij się jak najmocniej obiema nogami w górę i zaznacz wyciągniętą ręką, dokąd sięgniesz w wyskoku.

Za 60 cm różnicy między dwoma znakami — 5 punktów.

Za 40 cm różnicy między dwoma znakami — 3 punkty.

Za 30 cm różnicy między dwoma znakami — 1 punkt.

5) Bieg na 100 m

Przebiegnij 100 m mierząc czas stoperem.

Za wynik 12,8 sek. lub lepiej — 5 punktów.

Za wynik 13,4 sek. lub lepiej — 3 punkty.

Za wynik 14,2 sek. lub lepiej — 1 punkt.

6) Bieg na 1000 m

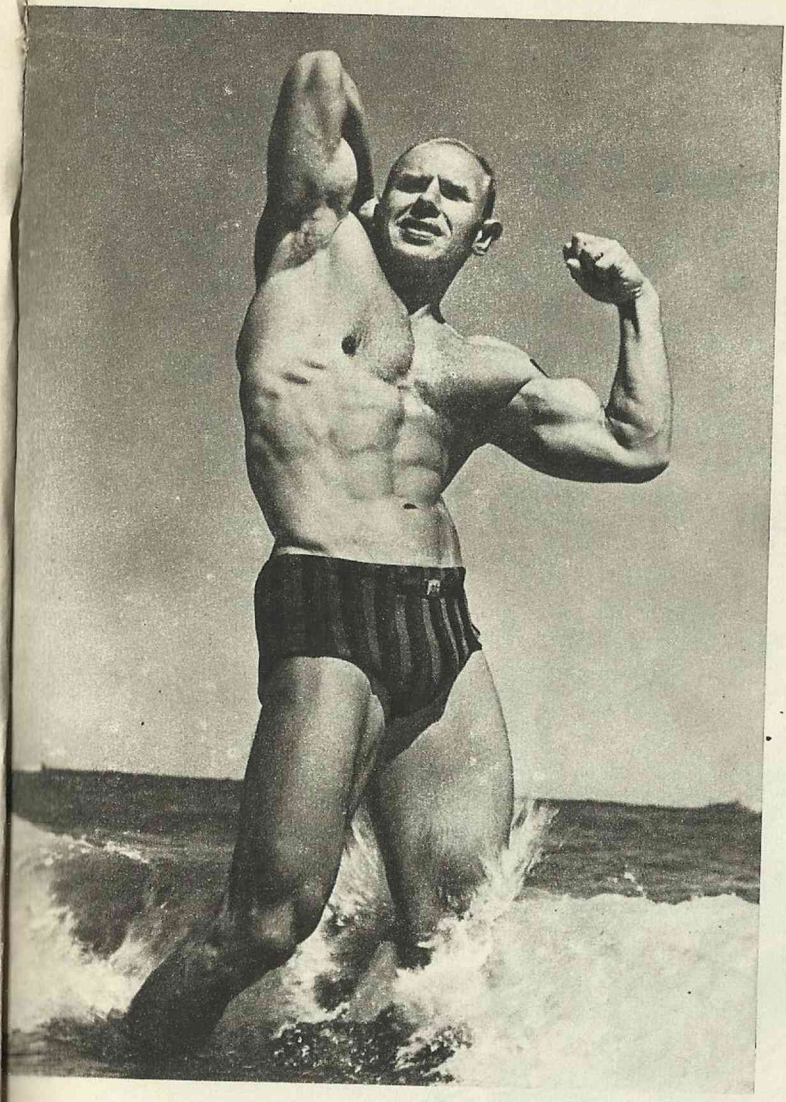
Do tego sprawdzianu nie przystępuj, jeśli nie masz za sobą co najmniej 6 lekkich treningów biegowych. Przy odnotowywaniu wyniku opisz warunki atmosferyczne (temperatura, siła wiatru) i terenowe.

Za wynik 3.20,0 min. lub lepiej — 5 punktów.

Za wynik 3.40,0 min. lub lepiej — 3 punkty.

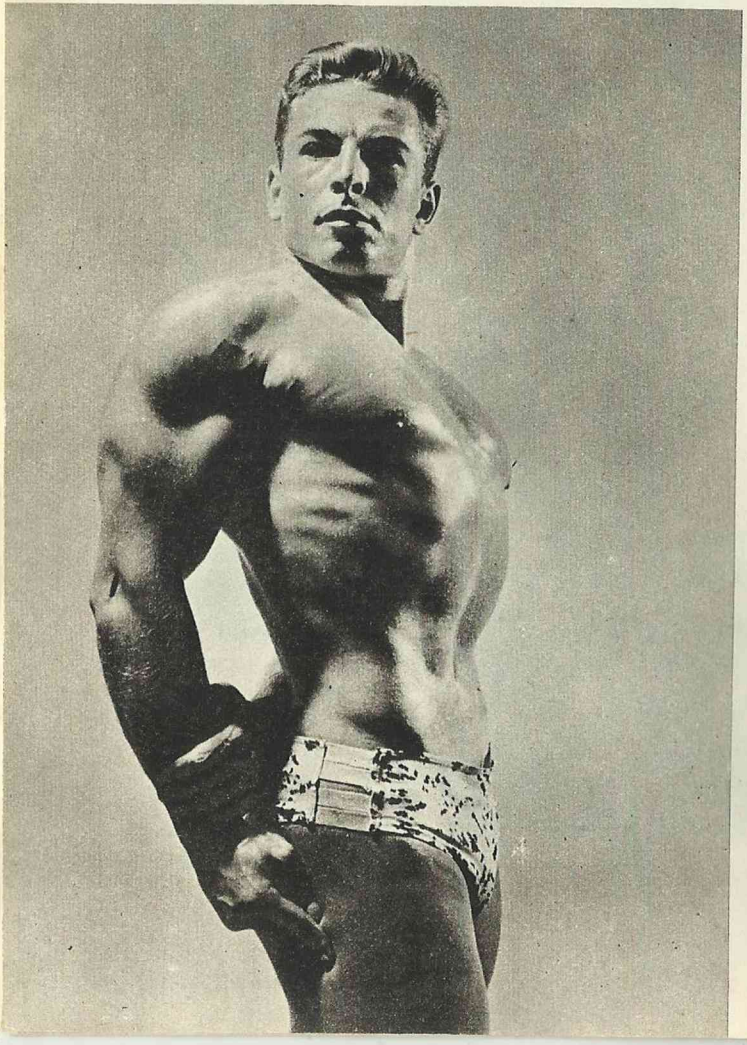
Za wynik 3.55,0 min. lub lepiej — 1 punkt.

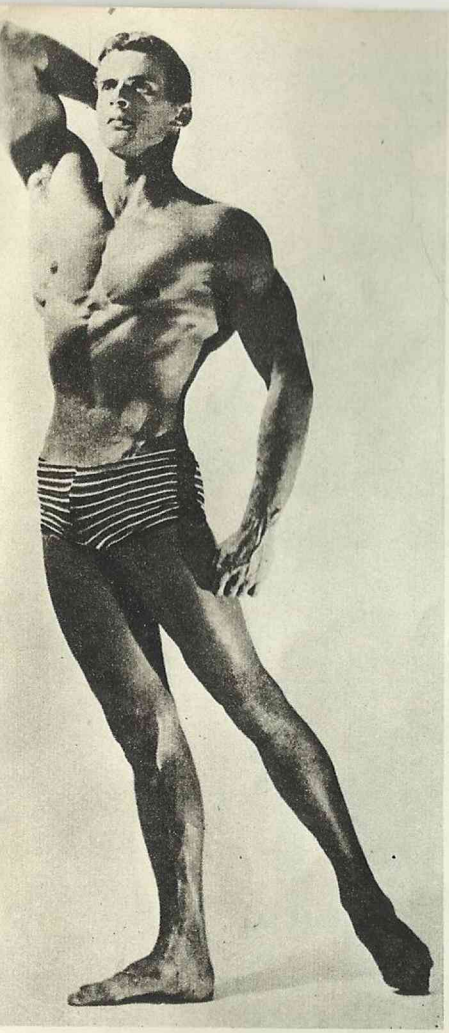
Kto uzyska za wszystkie próby łącznie 24 punkty, ten może uważać się za bardzo i wszechstronnie usprawnionego. Sprawny powinien uzyskać 18 punktów, a średnio sprawny — 8 punktów.



Fot. 39. Andrzej Laskowski

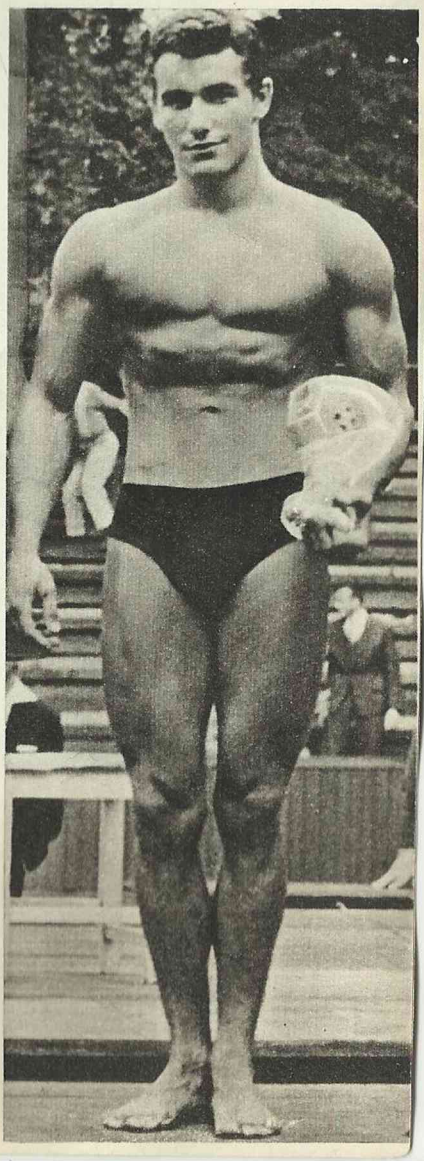
Fot. 40. Andrzej Jasiński

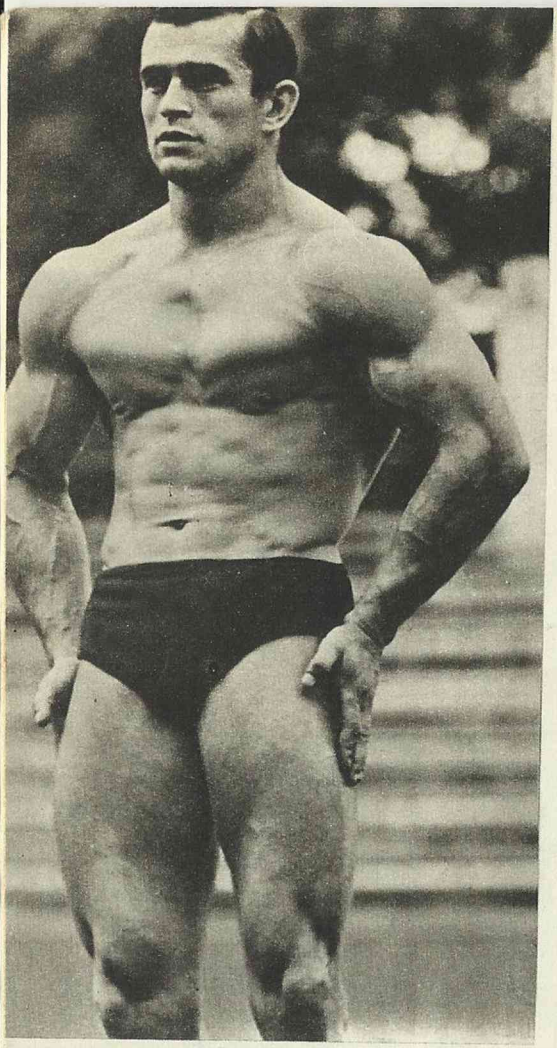




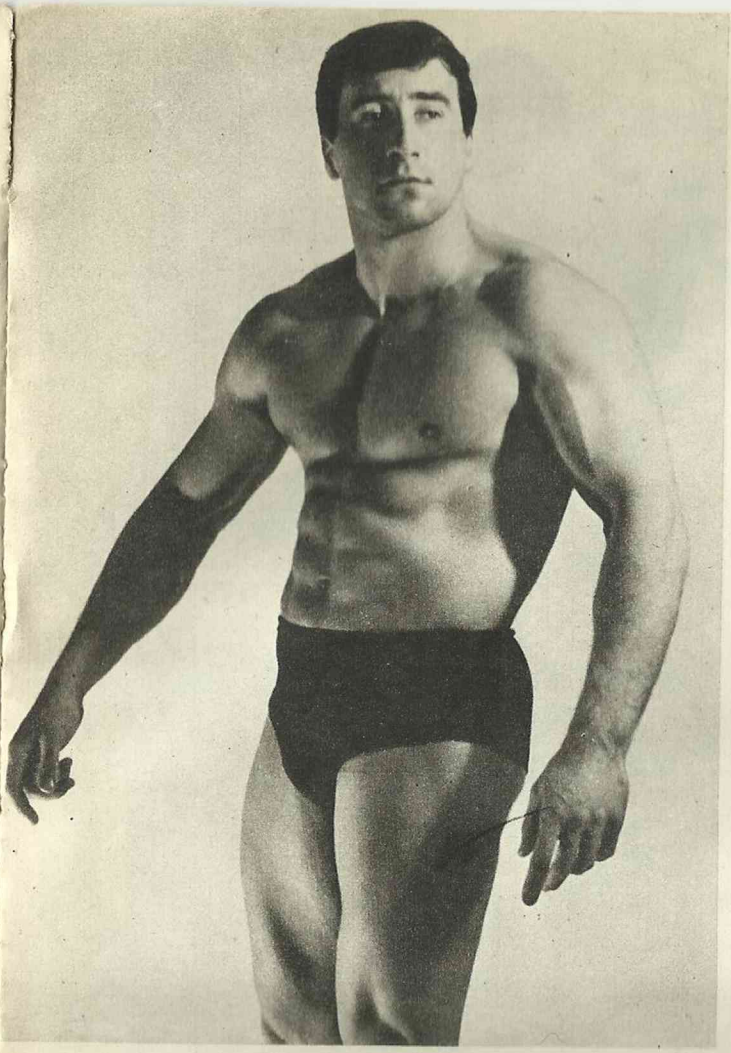
Fot. 41. Marian Glinka

Fot. 42. Wiesław Chałas

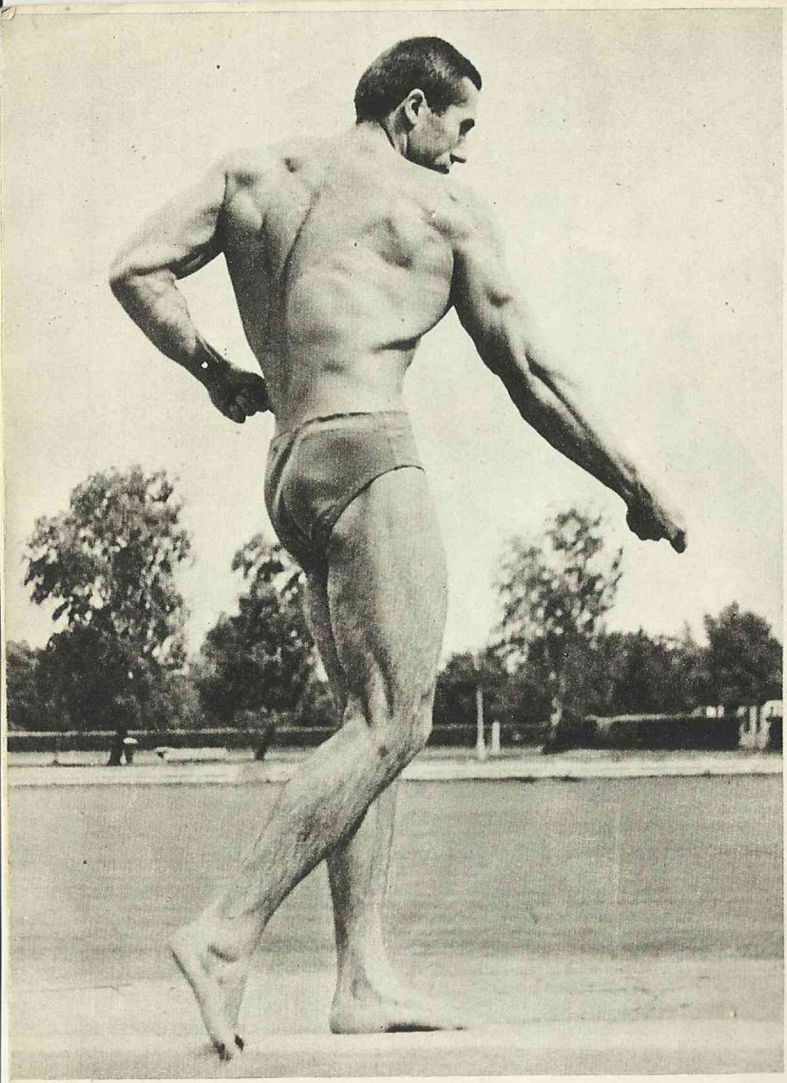




Fot. 43. Antoni Kołecki

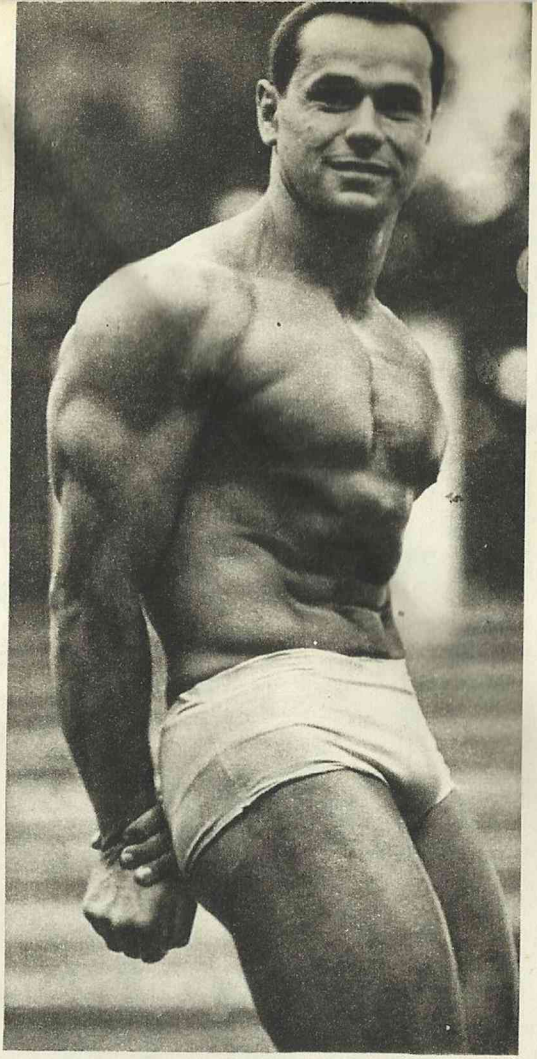


Fot. 44. Jan Włodarek



Fot. 45. Marian Rosa

Fot. 46. Bogusław i Mieczysław (po lewej) Krydzińscy



Fot. 47. Przemysław Kwiatkowski

Dane antropometryczne czołowych polskich kulturystów oraz niektóre dane o ich usprawnieniu

	Andrzej Jasiński ur. 13 VI 1934	*Andrzej Laskowski ur. w 1937 roku*	*Bogusław Krydziński ur. V 1944*	*Wiesław Wnęk ur. 18 IX 1944*	*Jan Włodarek ur. 21 I 1942*	*Paweł Przedlacki ur. 14 V 1951*	*Sławomir Filipowicz ur. 7 III 1951*	*Mieczysław Krydziński ur. 11 V 1947*	*Antoni Kołecki ur. 22 V 1933*	*Przemysław Kwiatkowski ur. 12 VIII 1931*
Wzrost	166	173	186	170	180	179	178	182	174	173
Waga	78	83	95	75	90	84	85	91	86	82
Obwód klatki piersiowej										
a) w spoczynku	123	120	125	121	125	124	125	127	120	112
b) przy wdechu			130	125	127	128		132	128	119
Obwód bicepsu	43	42	47	44	44	44	45	49	50	42
Obwód w pasie	75		80	73	80	76	80	79	80	84
Obwód uda	62	61	62	61	63	62	64	61	64	63
Wyciskanie w leżeniu	140	125	155	135	177,5	135	160	170	155	142
Przysiad ze sztangą	205	170	125	165	210	195	185	130	190	215
Sporty uzupełniające	gimn., podn. cięż.	l. a.	pływ.	–	l. a., pływ.	pływ.	pływ.	—	l. a., pływ.	l. a., podn. cięż.

DLA NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANYCH — START W IMPREZACH KULTURYSTYCZNYCH TKKF

Po kilkunastu miesiącach ćwiczeń zechcesz może porównać swą siłę, sprawność i budowę ciała z innymi amatorami ćwiczeń siłowych. Ogniska TKKF i prowadzone przez nie ośrodki ćwiczeń siłowych organizują wieloboje kulturystyczne, w których mogą startować obok stałych członków ognisk także niestowarzyszeni.

Zawody kulturystyczne dla juniorów (do lat dwudziestu) obejmują:

— wyciskanie sztangi w leżeniu,

— trójskok z miejsca z odbicia obunóż (trzy susy),

— ocenę postawy, umięśnienia i sposobu pozowania.

Seniorzy rywalizują w tych samych bojach, z tym że trójskok jest zastąpiony przez przysiad ze sztangą na barkach.

Co roku odbywa się wiosną w Radomiu Ogólnopolski Zlot Kulturystyczny, podczas którego organizowane są zawody wielobojowe dla juniorów i seniorów, które od 1967 roku rozgrywane są w dwóch kategoriach wzrostu: do 173 cm i powyżej 173 cm. Ośmiu najlepszych seniorów i juniorów z obu kategorii wzrostu, czyli 32 zawodników, uzyskuje prawo startu w Ogólnopolskich Zawodach Kulturystycznych, rozgrywanych co roku już od dziesięciu lat w Sopocie.

Oto honorowa lista zwycięzców zawodów sopockich:

Rok 1960

Juniorzy

wzrost do 168 cm — Czesław Parysek, Kutno

wzrost powyżej 168 cm — Lech Bednarek, Sopot

Seniorzy:

wzrost do 168 cm — Andrzej Jasiński, Warszawa

wzrost powyżej 168 cm — Jerzy Grodek, Warszawa

Rok 1961

Juniorzy: Antoni Pietruszek, Bielsko

Seniorzy: Andrzej Jasiński, Warszawa (zawody rozegrano tylko w jednej kategorii wzrostu)

Rok 1962
Juniorzy: Wiesław Chałas, Herkules Warszawa
Seniorzy: Zbigniew Bieliński, Herkules Warszawa

Rok 1963
Juniorzy: Edmund Kołecki, Gdynia
Seniorzy: Przemysław Kwiatkowski, Lotnik Warszawa

Rok 1964
Juniorzy: Stefan Niedziałkowski, Syrenka Warszawa
Seniorzy: Przemysław Kwiatkowski, Lotnik Warszawa

Rok 1965
Juniorzy: Mieczysław Krydziński, Syrenka Warszawa
Seniorzy: Przemysław Kwiatkowski, Lotnik Warszawa

Rok 1966
Juniorzy: Mieczysław Krydziński, Syrenka Warszawa
Seniorzy: Przemysław Kwiatkowski, Lotnik Warszawa

Rok 1966
Juniorzy: Mieczysław Krydziński, Syrenka Warszawa
Seniorzy: Jan Włodarek, Syrenka Warszawa

Rok 1967
Juniorzy:
wzrost do 173 cm — Mieczysław Czerski, Społem Łódź
wzrost powyżej 173 cm — Mieczysław Krydziński, Syrenka Warszawa
Seniorzy:
wzrost do 173 cm — Andrzej Laskowski, Herkules Warszawa
wzrost powyżej 173 cm — Antoni Kołecki, ŁKS Łódź

Rok 1968
Juniorzy:
wzrost do 173 cm — Zbigniew Hanusik, TKKF Sęp Wrocław
wzrost powyżej 173 cm — Sławomir Filipowicz, TKKF Błyskawica

Seniorzy:
wzrost do 173 cm — Stefan Polis, TKKF Częstochowa
wzrost powyżej 173 cm — Antoni Kołecki, ŁKS Łódź

Rok 1969

Juniorzy:
wzrost do 173 cm — Andrzej Balcerzak, TKKF Albatros Gdynia
wzrost powyżej 173 cm — Roman Józefiak, Syrenka Warszawa

Seniorzy:
wzrost do 173 cm — Przemysław Kwiatkowski, Lotnik Warszawa
wzrost powyżej 173 cm — Antoni Kołecki, TKKF Polesie Łódź

Rok 1970

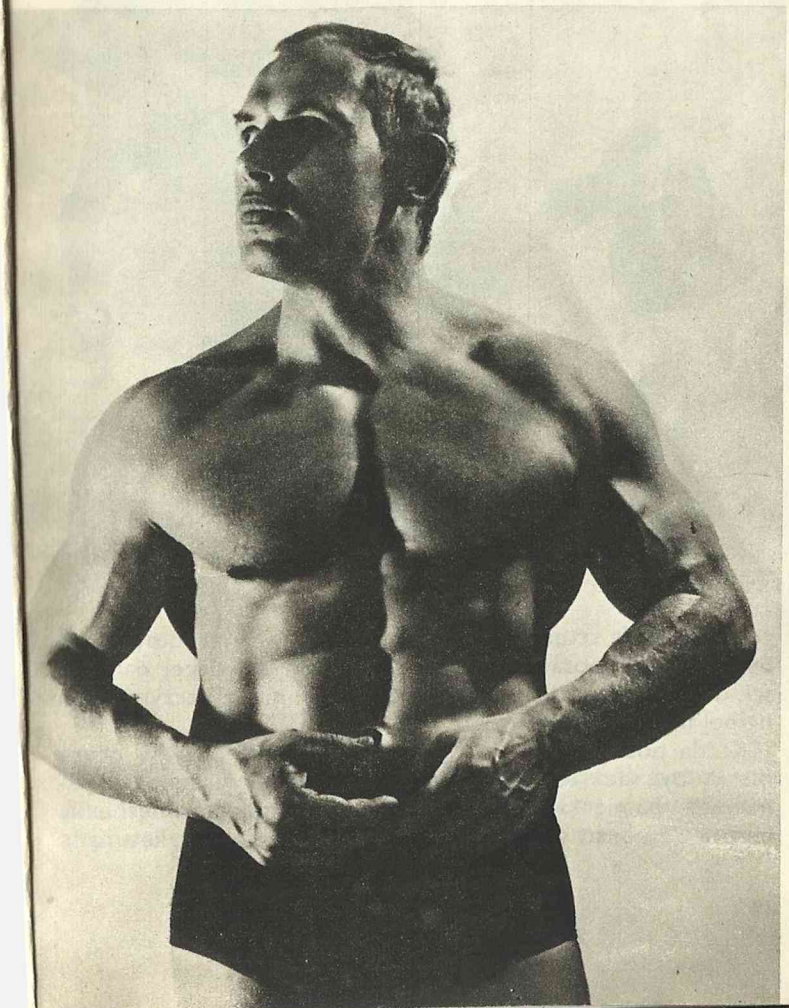
Juniorzy:
wzrost do 173 cm — Roman Józefiak, Syrenka Warszawa
wzrost powyżej 173 cm — Milos Snajdr, CSRS

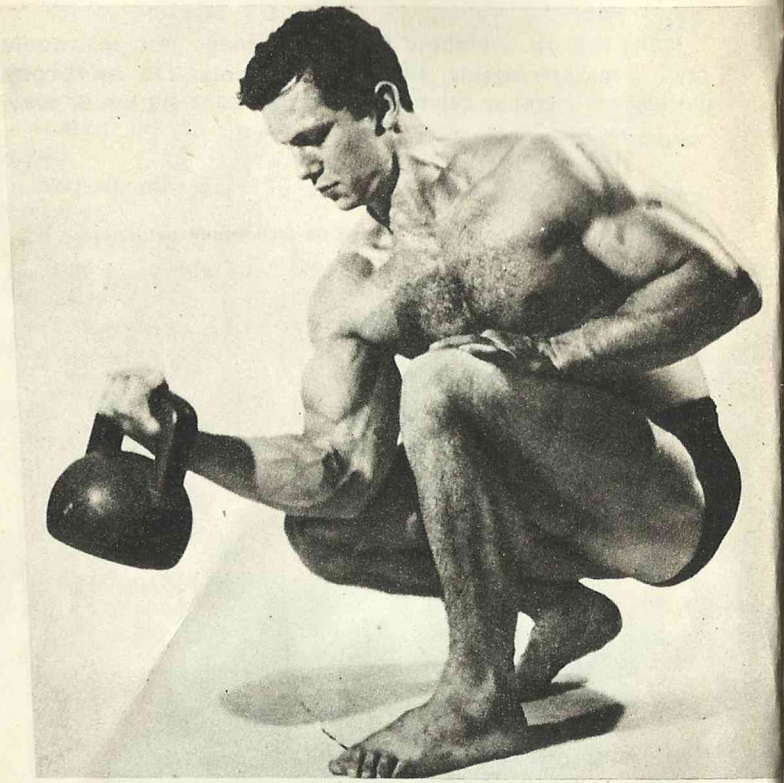
Seniorzy:
wzrost do 173 cm — Bohumil Divilek, CSRS
wzrost powyżej 173 cm — Jan Włodarek, Błyskawica Warszawa

OPANUJ UMIEJĘTNOŚĆ POZOWANIA

Jedną z prób wieloboju kulturystycznego jest pozowanie, czyli demonstrowanie swego umięśnienia. Do tej próby, nie najłatwiejszej w całym wieloboju, trzeba się umieć przy-

Fot. 48. Sztuka pozowania polega na zachowaniu naturalności





Fot. 49. Pozowanie z przyborem

gotować. Cała sztuka polega na tym, aby w wystudiowanych bądź co bądź pozach zachować możliwie najwięcej naturalści, aby przechodzić z pozy do pozy płynnie, z utrzymaniem pełnej harmonii ruchów.

Każda poza, jak i każde przejście z jednej pozy w drugą muszą być dokładnie przeanalizowane, wyćwiczone i opanowane pamięciowo. Wtedy dopiero pokaz umięśnienia będzie demonstracją estetyczną, a nie rażącą karykaturą.

Fot. 50

Fot. 51

Fot. 52

Fot. 53

Fot. 54

Fot. 55

Na zdjęciach tu zamieszczonych, swój sposób pozowania przedstawia jeden z czołowych polskich kulturystów, absolwent Akademii Sztuk Pięknych, Andrzej Laskowski.

KILKA SŁÓW O HIGIENIE CIAŁA I TRENINGU

Choćbyś miał najpiękniej rozwinięte mięśnie, nikt nie zaliczy Cię do osób dbających o sylwetkę, jeśli Twoje ciało nie będzie zawsze lśniło czystością, jeśli skóra nie będzie wypielęgnowana — prostymi środkami, ale koniecznymi dla zachowania jej świeżości i zdrowego wyglądu.

Mydło i ciepła woda powinny być u Ciebie w użyciu przynajmniej dwa razy dziennie: zawsze wieczorem i zawsze po treningu. Kąp się często, od czasu do czasu chodź do łaźni parowej, korzystaj często z kąpieli powietrznych i słonecznych (z tych ostatnich w niedużych dawkach).

Szczególnie dbaj o zęby. Dzięki nim pokarm może być dobrze przeżuty, co w dużym stopniu usprawnia trawienie. A pokarm to właśnie paliwo, które daje energię mięśniom, i budulec, który odtwarza i wytwarza tkankę. Ropne stany lub próchnica zębów wywołują najróżniejsze zmiany chorobowe w organizmie. Zęby trzeba leczyć, a po wyleczeniu trzeba poddawać kontroli dentysty przynajmniej dwa razy do roku.

Noś wygodne obuwie, nie tamuj dostępu powietrza do ciała, zmieniaj często bieliznę, dbaj o „kostium" do ćwiczeń, choćby się składał z samych tylko slipów. I te trzeba często prać.

Kto na serio myśli o tym, aby mieć silne mięśnie i zdrowe ciało, ten musi prowadzić sportowy tryb życia. Na nic trening nawet najbardziej racjonalny, jeśli po nim pójdzie się „na wódkę" lub będzie kopcić papierosy bez opamiętania. Idziemy nawet dalej: kto pali papierosy, niech je porzuci. Bo kto nie ma dość silnej woli, aby wyzbyć się nałogu, temu jej zabraknie także w treningu. **Człowiek silny musi mieć charakter.**

Co do spraw dyskretnych życia intymnego, to i tu radzimy zachować umiar, a do lat 21 nawet zupełną wstrzemięźliwość.

Spokojny sen regeneruje organizm. Staraj się spać 7 — 9 godzin na dobę, przy oknie otwartym dla dostępu świeżego powietrza. Udawaj się na spoczynek wcześnie i wcześnie wstawaj.

Dla uprawiających ćwiczenia siłowe odżywianie się to

sprawa istotna, sprawa zdrowia, samopoczucia i sił do treningu. Odżywiaj się możliwie prosto. Jedz to, na co masz apetyt, pij dużo mleka (nawet litr dziennie). Masło, cukier, jarzyny, owoce (dużo witamin), mięso, chleb, kartofle, to powinny być Twoje podstawowe środki odżywcze. Nigdy się nie objadaj. W czasie intensywnego treningu zwiększ porcję dzienną białka (mięso, przetwory mleczne), cukru (kompoty, budynie, słodycze, ciasta) i witamin (surówki, owoce).

Do posiłków siadaj stale o tej samej godzinie, przyjmuj je przynajmniej cztery razy dziennie. Przerwa między poszczególnymi posiłkami nie powinna trwać dłużej niż cztery godziny.

Między posiłkiem a treningiem musisz zachować przynajmniej godzinę przerwy, by żołądek zdołał pokarm przetrawić i skierować go do jelit. Także i sen nie powinien następować bezpośrednio po jedzeniu ani też zaraz po treningu. W jednym i drugim przypadku zbyt pobudzony organizm nie pozwoli Ci spokojnie zasnąć i obniży wartość snu.

Dwa razy do roku poddawaj się kontrolnym badaniom lekarskim — najlepiej w poradni sportowo-lekarskiej.

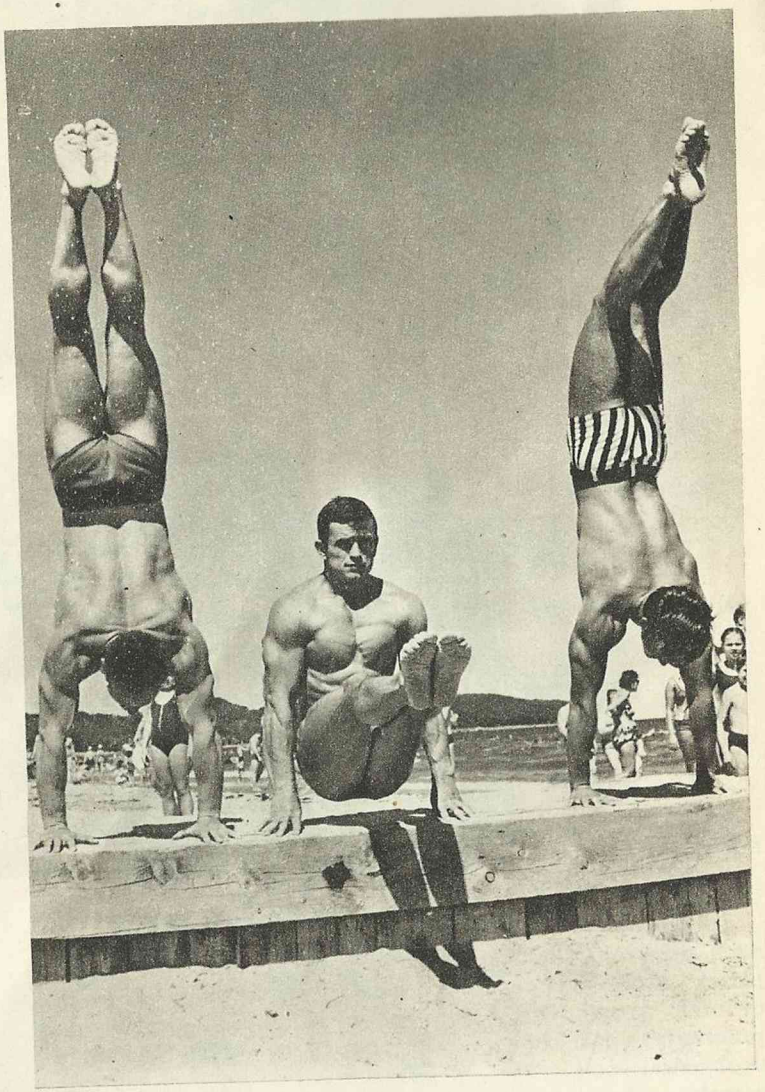
NA POWIETRZE, DO WODY I PO SŁOŃCE

W lecie ćwicz wyłącznie na świeżym powietrzu. Nad wodą, w lesie lub w terenie zaprawiaj się nie tylko w ćwiczeniach siłowych, ale również w ćwiczeniach lekkoatletycz-

Fot. 56

Fot. 57

nych, pływaniu, skokach do wody, grach sportowych. Miękki piasek plaży wykorzystaj do wypróbowywania różnych ćwiczeń zręcznościowych i akrobatycznych (przewroty, przerzuty, salta, chodzenie na rękach itp.). Pobyt na plaży urozmaicaj sobie (i innym) jak najbardziej. Spędzaj ten czas wesoło, radośnie, stale w ruchu. Pamiętaj, że powietrze, woda, słońce i ruch, to czynniki kształtujące rozwój fizyczny. Korzystaj więc z nich, ile tylko się da!



Fot. 58

Fot. 59

Fot. 60

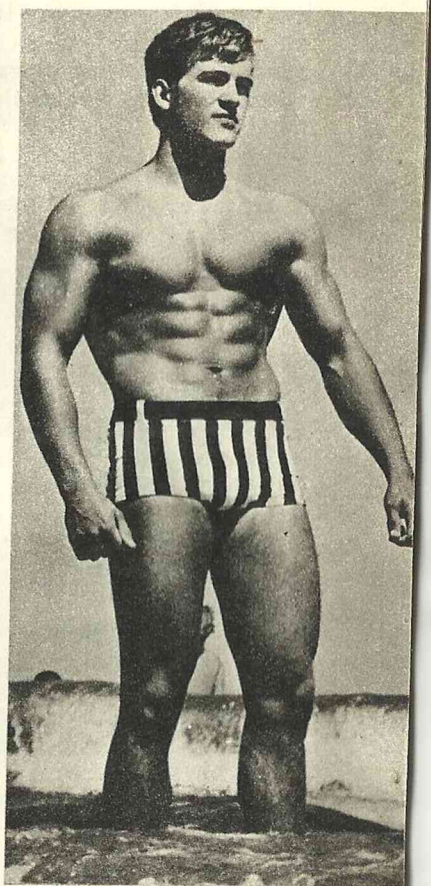
Załączone zdjęcia pokazują jak spędzać racjonalnie czas na plaży.

MŁODOCIANYM POD ROZWAGĘ

Nazwą młodocianych obejmujemy tych ćwiczących, którzy jeszcze nie przekroczyli 18 lat. Z góry zaznaczamy, że chodzi nie tyle o wiek metrykalny, ile rozwojowy. Często się bowiem zdarzają wśród osiemnastolatków chłopcy cofnięci rozwojem fizycznym nawet i o dwa lata. Bywa też odwrotnie. Wiek rozwojowy najlepiej określi lekarz lub nauczyciel wychowania fizycznego. Na ich zdaniu można polegać.

Stosowanie ćwiczeń siłowych przez młodocianych do niedawna miało wielu przeciwników. Dziś zapatrywania na tę sprawę są dość zgodne: mogą je stosować nawet chłopcy 12-letni, ale pod pewnymi warunkami. Oto one:

1) ćwiczenia nie mogą hamować procesu wzrostu, dlatego nie wolno ćwiczyć dużymi ciężarami. Ciężar przyrządu używanego przez chłopców do lat 14 nie może przekroczyć wagi 7 1/2 kg (obie hantle czy obydwa odważniki łącznie), dla młodzieży do 18 lat — 15 kg;



Fot. 61. Młodociany atleta, Sławomir Filipowicz, zwycięzca Międzynarodowego Turnieju Syberyjskiego Ćwiczeń Siłowych w 1969 roku

2) ćwiczenia siłowe należy stosować w niskich pozycjach, tj. w siadzie, klęku rozkrocznym lub siadzie klęcznym, leżeniu;

3) wprowadzana do ćwiczeń rywalizacja nie może polegać na wyzywaniu przeciwnika do próby: kto podniesie ciężar większy lub większą ilość razy, ale powinna zmierzać do wykazania się większą prawidłowością ruchu, wszechstronniejszą sprawnością itp.;

4) ćwiczenia siłowe mogą stanowić tylko pewien fragment całości zaprawy sportowej chłopców — niezależnie od tych ćwiczeń powinni oni pływać, uprawiać gimnastykę, atletykę terenową z biegami, skokami i rzutami, gry zręcznościowe i inne ćwiczenia.

Ćwiczenia siłowe w szkołach

Wprawdzie nie w naszych, ale w wielu szkołach zagranicznych wprowadza się ćwiczenia siłowe do programów lekcji wf dla chłopców; nawet w ojczyźnie gimnastyki Linga — Szwecji. Zajęcia odbywają się pod czujnym okiem wychowawców fizycznych i lekarzy szkolnych. Wyniki są podobno zadziwiające.

We Francji wiele w tym kierunku zdziałał profesor Desbonnet — znany teoretyk wychowania fizycznego. Zalecał on stosowanie takich samych ćwiczeń dla wszystkich uczniów danej klasy, ale dzielił ich na grupy w zależności od rozwoju fizycznego i każda grupa ćwiczyła przyrządami o innym ciężarze: słabsi oczywiście lżejszymi, silniejsi — większymi. Efekty tych ćwiczeń były doskonałe.

W Stanach Zjednoczonych sztangę wprowadzono do ćwiczeń nie tylko w uniwersytetach, ale i szkołach. Stale rosnącą popularnością cieszą się szkoły i szkółki, w których niepoślednią rolę odgrywają ćwiczenia „na sylwetkę". Czy można się dziwić, że z takich szkół wychodzą po latach wspaniale zbudowani młodzieńcy, jak Dallas Long, który w osiemnastym roku życia uzyskał w pchnięciu kulą 7 1/4 kg odległość 19 metrów.

Mimo niewątpliwych wyników uzyskiwanych przez młodocianych w pracy nad rozwojem sylwetki, nie wypracowano jeszcze dla nich metody ćwiczeń siłowych. Doświadczenia są wciąż niewystarczające.

W pracy wskazana ostrożność

Ćwiczenia siłowe są dla młodocianego organizmu ważnym i cennym lekarstwem. Ale źle dawkowane lekarstwo może się okazać trucizną.

Dlatego trzeba przyjąć zasadę, że lepiej w o l n i e j i m n i e j i n t e n s y w n y m i ćwiczeniami dochodzić do wyników, aniżeli zbyt trudnymi i forsownymi zahamować rozwój organizmu.

Trzeba z góry wykluczyć wszelkie naśladowanie mistrzów. Potężne mięśnie klatki piersiowej imponują chłopcom, ale zbyt forsowne ich rozwijanie w wieku do lat 16 może pogłębić tak często u naszej młodzieży spotykaną wadę „garbienia się". Młody człowiek powinien dążyć do tego, by mieć d o b r ą postawę, by t r z y m a ć s i ę p r o s t o.

Trzeba więc raczej skracać mięśnie grzbietu, a wydłużać mięśnie piersiowe.

Co i jak mogą ćwiczyć chłopcy do lat 14?

Przede wszystkim powinni stosować ćwiczenia, które pomagają w osiągnięciu dobrej postawy. Należą do nich ćwiczenia uwypuklające klatkę piersiową, ćwiczenia mięśni brzucha.

1) Obszerne krążenia ramion (w przód, w górę, w tył) z hantlami wagi około 1/2 kg. W czasie przenoszenia ramion do tyłu wysuwać klatkę piersiową w przód, ściągać mocno łopatki i lekko odchylać głowę w tył.

2) Wznos ramion w bok (hantle o tej samej wadze) i odchylanie ramion do tyłu.

3) Unieść w górę lekko zgięte w łokciach ramiona (łokcie wysunięte w przód, dłonie poza głową) i w tej pozycji prostować i zginać ramiona w łokciach.

Ćwiczyć początkowo bez ciężarków, potem z lekkimi ciężarkami (500 g).

4) Postawa wyjściowa jak wyżej, z tym że ugięte w łokciach ramiona trzyma się przed sobą (łokcie skierowane w bok, dłonie do przodu) i z tej pozycji odchyla' się łokcie do tyłu. I to ćwiczenie wykonywać początkowo bez ciężarków. Podane ćwiczenia wykonywać w siadzie rozkrocznym

na niskim taborecie (ławeczce) lub w klęku. Nie ćwiczyć w rozkroku stojąc.

5) W podporze (nie załamywać się w biodrach) skurcze i wyprosty ramion.

6) W leżeniu tyłem ramiona w bok, dłonie spoczywają na ziemi, skurcze nóg na przemian. Kolana zginać i podciągać do klatki piersiowej.

7) W tej samej postawie — unieść głowę, odwrócić dłonie i spojrzeć na stopy.

8) W leżeniu tyłem, stopy ustalone — wznosy tułowia do siadu (początkowo trzymać ramiona przy tułowiu, później unieść je w bok).

9) W leżeniu tyłem na ławeczce — skurcze i wyprosty ramion obciążonych żelaznym drążkiem wagi około 7,5 kg.

Do tych ćwiczeń można dodać kilka ćwiczeń sprężynami, hantlami, z systemu Sandowa i skakankę. Dużo ćwiczyć w terenie (biegi, skoki, zabawy).

Nie podajemy specjalnie ćwiczeń siłowych mięśni nóg, by nie hamować wzrostu kości wzdłuż. Nie chcemy przecież hodować karzełków, lecz wysokich, zgrabnych, silnych ludzi.

Wszystkie wyżej podane ćwiczenia należy wykonywać po 6 — 8 razy (do lekkiego zmęczenia). Zwracać uwagę na dokładność ich wykonania i na swobodne oddychanie. Do następnego ćwiczenia przystępować dopiero po uregulowaniu oddechu. Pamiętać o rozluźnianiu mięśni po każdym ćwiczeniu.

Ćwiczenia dla młodzieży w wieku 15 — 18 lat

W tym wieku można już stosować niemal wszystkie ćwiczenia dla dorosłych, lecz z o wiele lżejszymi ciężarami. Podkreślamy to z całym naciskiem. Waga ciężaru jest odpowiednia dla ćwiczącego, jeśli może on powtórzyć ćwiczenie dość swobodnie (bez „żyłowania") kolejno 6 — 8 razy.

CO NAJBARDZIEJ RAZI W SYLWETCE

Trzy rzeczy: niski wzrost, wąskie barki i duży brzuch. Pierwszy mankament jest trudny do usunięcia. Tu już natura odgrywa decydującą rolę. W pewnym stopniu można z nią „współdziałać" przez stosowanie ćwiczeń wydłużających mięśnie, przez uprawianie takich dyscyplin sportu, jak pływanie czy piłka siatkowa. Na przyspieszenie wzrostu wpływa racjonalne odżywianie się, przebywanie w górskim ostrobodźcowym klimacie.

Sprawą wzrostu trzeba się zająć w możliwie najmłodszym wieku, wtedy, kiedy organizm rośnie i rozwija się nawet bez naszego udziału. Natomiast dwa pozostałe mankamenty możemy zwalczać nawet i w dojrzałym wieku. Jak się to robi — posłuchaj.

Chcesz mieć szersze barki?

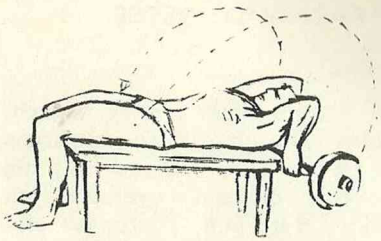
Leo Thérien, dziecko wyjątkowo wątłe i słabe, w 13 roku życia znalazł się w szpitalu. Lekarze z trudem utrzymali go przy życiu. Gdy po 10 miesiącach powrócił do domu, lekarze zalecili mu uprawianie lekkich ćwiczeń gimnastycznych i ruch na świeżym powietrzu.

Chłopiec przestrzegał ich zaleceń, a gdy się wzmocnił, zaczął systematycznie ćwiczyć pod kierunkiem ojca. Oto ćwiczenia, które go przeobraziły w okaz zdrowia i tężyzny fizycznej.

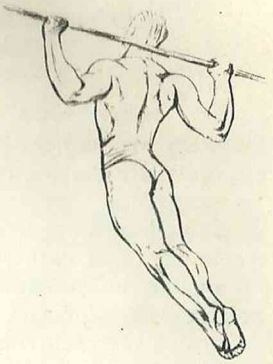
1) W leżeniu na plecach na ławce przenoszenie zgiętych w łokciach ramion w tył poza głowę i powrót do pozycji wyjściowej (rys. 95). Thérien używał do ćwiczeń żelaznej laski wagi początkowo ok. 3 kg, potem coraz cięższej, wreszcie po kilku miesiącach przeszedł do ćwiczeń lekką sztangą.

2) Ten sam ruch w siadzie na ławeczce, trzymając drążek raz nachwytem, drugi raz podchwytem (to ćwiczenie przyczynia się wspaniale do poprawienia postawy).

3) Stojąc z opuszczonymi w dół rękami, tułów wyprostowany, w dłoniach żelazny drążek lub lekka sztanga, podciągać ciężar jak najwyżej do klatki piersiowej. Uchwyt drążka bardzo wąski (dłoń przy dłoni). Przy podciąganiu ciężaru do góry łokcie rozchylają się na zewnątrz.



Rys. 95



Rys. 96

4) Na drążku (lub bardzo silnej gałęzi) zwis i z tej pozycji podciąganie się (rys. 96). Po znacznym wzmocnieniu mięśni można tak wykonać podciągnięcie, by głowa przy skurczu ramion wysuwała się p r z e d d r ą ż e k.

Precz z balastem

Wadą spotykaną nieraz nawet i u młodych ludzi jest obwisły i otłuszczony brzuch. Jeśli przypadkiem i Ty do nich należysz, musisz czym prędzej zastosować serię (dłuższą) takich oto ćwiczeń:

1) W leżeniu tyłem, ręce wsparte na biodrach — ćwicz skurcze i wyprosty nóg na przemian. Ćwiczenie to możesz wykonywać również w „świecy" unosząc biodra i nogi pionowo w górę.

2) W leżeniu tyłem, ręce pod głową, stopy ustalone — ćwicz wznosy tułowia do siadu. Ćwiczenie utrudnisz, jeśli położysz się na ławeczce ustawionej skośnie (głowa niżej od nóg zahaczonych o specjalną pętlę) i w tej pozycji będziesz wykonywać wznosy tułowia.

3) W leżeniu tyłem — wznieś nogi w górę i przenieś je w tył poza głowę („nakrywka"), tak by palce stóp dotknęły podłoża, po czym wybijaj palcami stóp takt o podłogę, przenosząc je w lewo w bok, potem w prawo w bok.

4) W leżeniu tyłem — wznieś biodra w górę (podparte rękami) i w tej pozycji ćwicz wykroki i rozkroki.

5) Ćwicz często marsz na czworakach (po pewnym czasie staraj się unosić biodra coraz wyżej, stąpając nogami prawie wyprostowanymi w kolanach).

6) W rozkroku — ćwicz skłony, skręty i krążenia tułowia (bez obciążenia i z obciążeniem).

7) W zwisie na drążku, drabince lub tp. ćwicz podciąganie kolan do klatki piersiowej. Gdy nabędziesz wprawy — unoś nogi wyprostowane w kolanach do poziomu, a nawet do pionu.

Podstawą jest postawa

Podstawą pięknej, harmonijnie ukształtowanej sylwetki jest bez wątpienia dobra postawa. Musisz nad jej wyrobieniem stale pracować.

Nagminną wadą postawy są „okrągłe plecy", zdarzające się niestety nie tylko u osób starszych, strudzonych pracą, ale i u młodych ludzi, a nawet dzieci. „Okrągłe plecy", to wynik zbyt silnego, stałego przykurczu mięśni przedniej ściany klatki piersiowej, a za dużego rozciągnięcia mięśni po stronie grzbietowej. Trzeba pilnować równowagi w ich wzajemnym napięciu, tak by plecy były proste jak trzcina (i jak ona giętkie).

W młodym wieku łatwo doprowadzić do skoliozy — bocznego skrzywienia kręgosłupa, przez jednostronne obciążanie ramion lub złą pozycję przy pisaniu. Ucząca się młodzież musi wiele pisać i musi nosić teczki naładowane książkami. Zwracamy uwagę, aby przy tych czynnościach pamiętać o niebezpieczeństwie, jakie zagraża postawie, i środkach przed nim zabezpieczających (noszenie teczki na zmianę pod jedną i drugą pachą, pilnowanie prawidłowej pozycji przy pisaniu).

Nadmierne równoczesne obciążenie obu ramion może na odmianę pogłębić zbytnio lędźwiowe wygięcie kręgosłupa, sprowadzając tzw. lordozę. To skrzywienie kręgosłupa bardzo szpeci sylwetkę.

Co robić, aby mieć dobrą postawę? Trzeba stosować dużo ćwiczeń wyprostnych, trzeba wzmacniać mięśnie

brzucha, a przede wszystkim trzeba stale i zawsze prosto się trzymać.

Nie każdy wie, jakie ćwiczenia nazywamy wyprostnymi. Otóż należą do nich te, w których mięśnie grzbietu pracują w skurczu a łopatki zbliżają się do siebie. Oto kilka typowych ćwiczeń wyprostnych:

1) Leżenie przodem, ramiona w bok — skłon tułowia w tył, ręce unoszą się wraz z tułowiem.

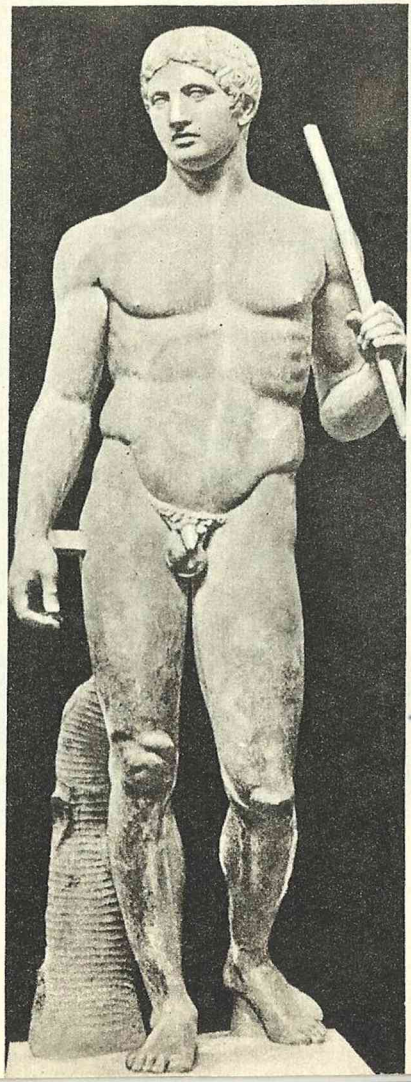
2) Leżenie tyłem, ramiona w bok dłońmi do podłogi — unieść samą tylko klatkę piersiową (skłon napięty), uwypuklić ją i z powrotem opuścić na podłoże.

3) Rozkrok i luźny skłon tułowia w przód — ze skurczem ramion na barkach przejść do opadu, wytrzymać w tym położeniu i powrócić do skłonu.

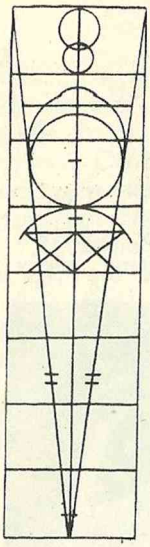
Proporcje idealne

Piękno ciała stanowiło od wieków przedmiot podziwu i natchnienia w sztuce. Jemu właśnie zawdzięczamy „złoty wiek" rzeźby greckiej (V wiek p.n.e.). Z plejady ówczesnych mistrzów dłuta wywodzi się Poljklet, który stworzył formułę ustalającą idealne proporcje ciała ludzkiego. Formułę swą, znaną dziś jako kanony Polikleta, zaklął w rzeźbie swego dłuta — postaci Doryferosa.

Formuła Polikleta głosi, że sylwetka prawidłowo zbudowanego człowieka powinna dać się wpisać w trójkąt równoramienny wierzchołkiem skierowany w dół. Jego podstawa ma się równać szerokości barków, a wysokość — wzrostowi danego oso-



Fot. 62. Doryferos Polikleta



Rys. 97

bnika. Trójkąt ów należy podzielić na osiem pól jednakowej wysokości. Wówczas głowa zajmie jedno pole, tułów wraz z szyją — trzy następne, a dla nóg pozostaną aż cztery pola (rys. 97).

Sprawdź i Ty swoje proporcje, opierając się na formule Polikleta. Wszystkie wymiary przenieś na papier w podziałce 1 : 10 (1 m — 10 cm).

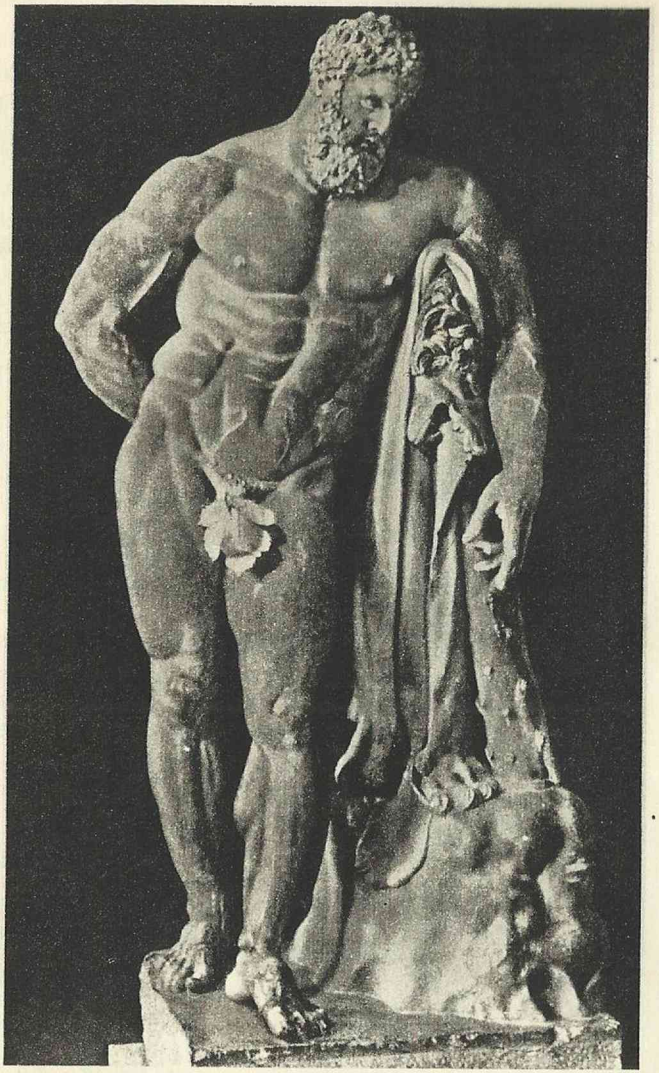
Zmierz najpierw wzrost — to będzie wysokość trójkąta. Z kolei zmierz szerokość ramion — otrzymasz jego podstawę. Przenieś te dwie wielkości na papier i zamknij trójkąt dwoma ramionami, które podziel na osiem równych odcinków. Oblicz ich wielkość (wzrost: 8). Teraz tylko weź z natury potrzebne wymiary (głowa, tułów wraz z szyją, nogi od zagłębienia pachwinowego) i wrysuj sylwetkę w trójkąt.

Herakles wiecznie żywy

Grecy również przekazali nam mit o Heraklesie (rozpowszechniło się raczej łacińskie jego imię — Herkules) — wcieleniu ludzkiej siły.

Herakles, syn Zeusa i Alkmeny — boga i ziemskiej istoty — od niemowlęctwa odznaczał się niezwykłą siłą. Już w kolebce zdusił dwa jadowite węże nasłane na jego zgubę. Od dziecka uczył się władać bronią, ciskać oszczepem, mocować. Rozwinął wspaniale mięśnie i doszedł do takiej siły, że w osiemnastym roku życia uderzeniem pięści zabijał lwa. W wieku męskim dokonał wielu godnych podziwu czynów: zwyciężał smoki, potwory, walczył z dzikimi zwierzętami, łamał drzewa i wyrywał je z korzeniami. Raz nawet Atlas na jego barki złożył sklepienie niebios.

Mit o Heraklesie-Herkulesie przetrwał do naszych czasów. Nieraz siłacze zapożyczali sobie jego imienia. Na zawsze pozostał symbolem siły, jaka może się kryć w mięśniach człowieka.



Fot. 63. Herakles Farnezyjski — kopia według rzeźby Lizypa

Poulydamas — atleta grecki

Pauzaniasz, autor przewodnika po Grecji (II wiek p.n.e.), pisze o niejakim Poulydamasie, atlecie, który cieszył się siłą niemal równą heraklesowej. Tenże Poulydamas schwytał pewnego razu olbrzymiego byka za kopyto tylnej nogi. Byk, natężywszy siły, wyrwał wprawdzie nogę z żelaznego uścisku, ale kopyto pozostało w ręku siłacza. Poulydamas był tak silny, że potrafił zatrzymać w biegu wóz ciągnięty przez cztery rozpędzone konie. Wśród ludzi nie miał równego sobie. Raz jednak przecenił swe siły: chciał wstrzymać napór walącej się skały; wyciągnął w górę ręce, by przeciwstawić się spadającemu masywowi i w tej nierównej walce został zmiażdżony.

Ucieczka przez kraty

Apollon, inaczej Ludwik Uni, urodzony w 1862 roku, pochodził z francuskiej rodziny siłaczy, której założycielem miał być gladiator rzymski Unicus. Już w szesnastym roku życia Apollon występował w cyrku, popisując się rwaniem czterech 20-kilogramowych ciężarów związanych ręcznikiem. Niedługo potem trafił do słynnego „Folies Bergères", gdzie wykonywał klasyczny numer: ucieczkę przez kraty. Numer ten cieszył się tak wielkim powodzeniem, że Apollon objechał z nim niemal całą Francję. Występ w Lille, jaki nastąpił w czasie tego objazdu, omal że nie położył kresu jego sławie.

Apollon przystąpił jak zwykle do wyginania krat. Jakież było jego zdumienie, gdy mimo nadludzkich wysiłków kraty nie chciały ustąpić. Atleta w największym zmieszaniu zwrócił się do stojącej za kulisami żony: „Nie wiem co się stało, ale nie mogę nic zrobić". Żona, chcąc go zdopingować, zawołała gwałtownie: „Przechodź! Przechodź i to prędko". Któż nie ulegnie kobiecie? Apollon natężył wszystkie siły, żyły nabrzmiały mu na skroniach, zdawało się, że krew tryśnie z twarzy. I nagle krata pękła!

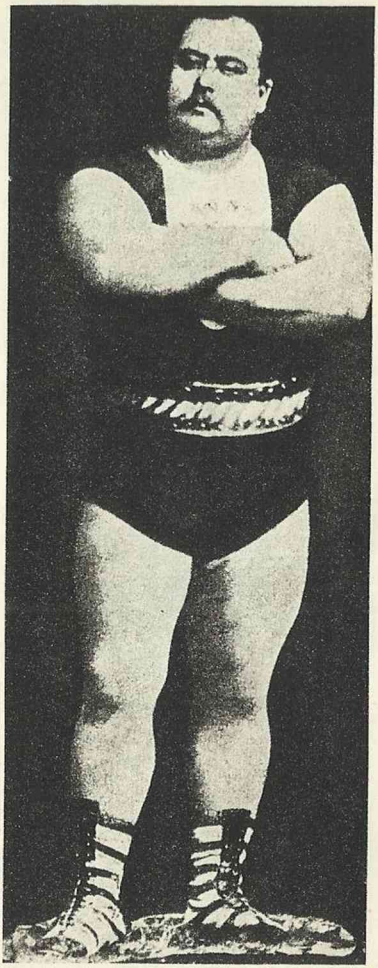
Po występie okazało się, że kowal, który za każdym razem kuł nowe kraty, nie wiedząc czemu służą, postanowił wreszcie tak je zahartować, aby już nic nie mogło ich uszkodzić.

Siłacz z przypadku

Był nim rówieśnik Apollona, Louis Cyr, Kanadyjczyk. Cyr zaczął uprawiać ćwiczenia w 22 roku życia i szybko doszedł do dużej siły. Pewnego razu był świadkiem bijatyki, jaka wywiązała się między dwoma pijakami. Nie mogąc ich rozdzielić, złapał jednego pod jedną, drugiego pod drugą pachę i zaniósł na posterunek policji. To stało się początkiem jego kariery, bo przyjaciele, zdumieni taką siłą, namówili go, aby się poświęcił karierze cyrkowego atlety. W krótkim czasie Cyr rozpoczął publiczne występy, wzbudzając powszechny podziw.

Popisowym jego numerem było wyjmowanie arkusza papieru spod beczki napełnionej cementem. Wielu próbowało tej sztuki, ale tylko Cyr wykonywał ją za każdym razem z jednakowym powodzeniem.

Potrafił dźwigać niebywałe ciężary: na jednym palcu podnosił z ziemi ciężary do 250 kg wagi, jedną ręką unosił 443 kg. na plecach udźwignął platformę wagi 1815 kg.



Fot. 64. Louis Cyr

Steve Reeves — Herkules amerykańskiej telewizji

Fot. 64 a. Steve Reeves

Steve Reeves, Herkules nr 1 amerykańskiej telewizji, w dzieciństwie swym był zagrożony garbem. Groźba tej ułomności wzbudziła w młodziutkim chłopcu taki zapał do ćwiczeń fizycznych, że zdumiewał nim otoczenie. W ciągu dwóch lat zażegnał niebezpieczeństwo kalectwa i zdołał się pięknie rozwinąć.

W czasie II wojny światowej rekrut Reeves został wysłany na Filipiny. Tam zapadł na malarię i w czasie choroby stracił 15 kg. Lekarze z trudem utrzymali go przy życiu. Gdy tylko zaczął odzyskiwać zdrowie, powrócił do ćwiczeń. Początkowo, wciąż jeszcze na froncie, ćwiczył kamieniami i pociskami artyleryjskimi, potem, po powrocie do domu, wrócił do sztangi i sprężyn.

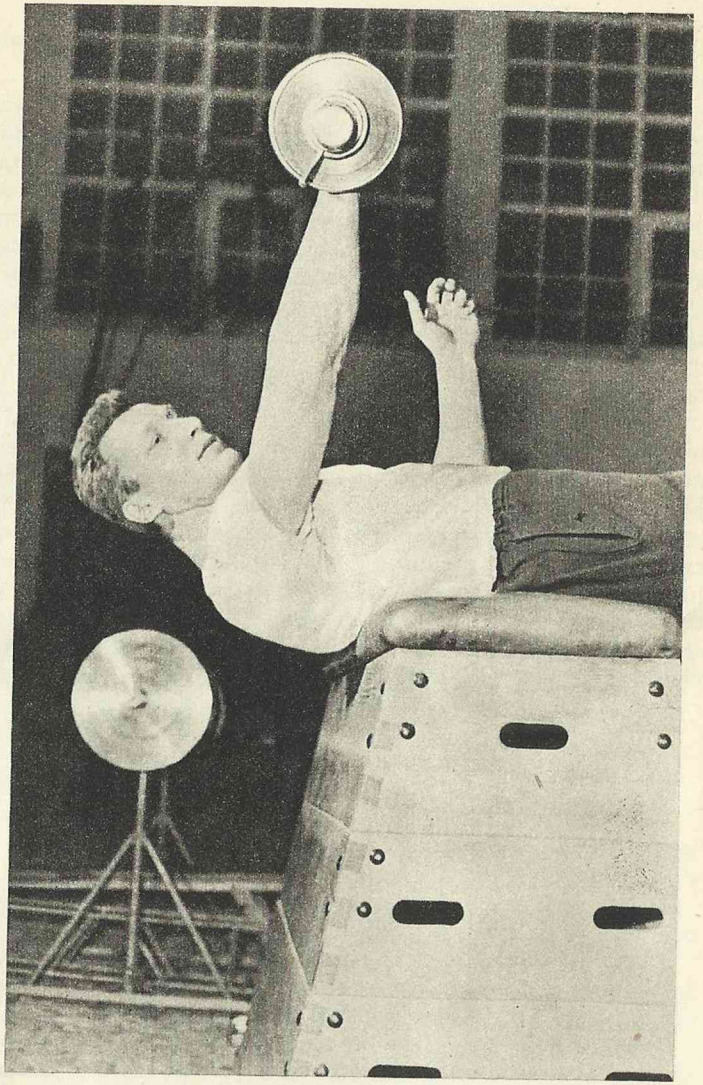
W 1947 roku Reeves zdobył tytuł Mr USA na konkursie pięknej budowy, w następnych trzech latach uzyskiwał tytuły Mr Uniwersum. Te tytuły otworzyły mu drogę do kariery filmowej i telewizyjnej, gdzie jak już wspominaliśmy, odgrywa rolę Herkulesa. Z czasem otworzył szkołę „kulturyzmu".

Siła, a przede wszystkim siła szybka, to dziś podstawa wyników w każdym niemal sporcie. Wycyzelowana do perfekcji technika niewiele się przyda, jeśli nie jest poparta siłą. Wiedzą o tym najwybitniejsi sportowcy. Miotacze na przykład w czasach, kiedy nie włączali do swego treningu ćwiczeń siłowych, ustanawiali rekordy świata w pchnięciu kulą w granicach 15 m, a w rzucie dyskiem osiągali około 45 m. Jeśli dziś granice rekordów w tych samych konkurencjach przesunęły się w pchnięciu kulą o 5 m, a w rzucie dyskiem aż o prawie 20 m, jest to głównie zasługą włączenia do treningu ćwiczeń siłowych.

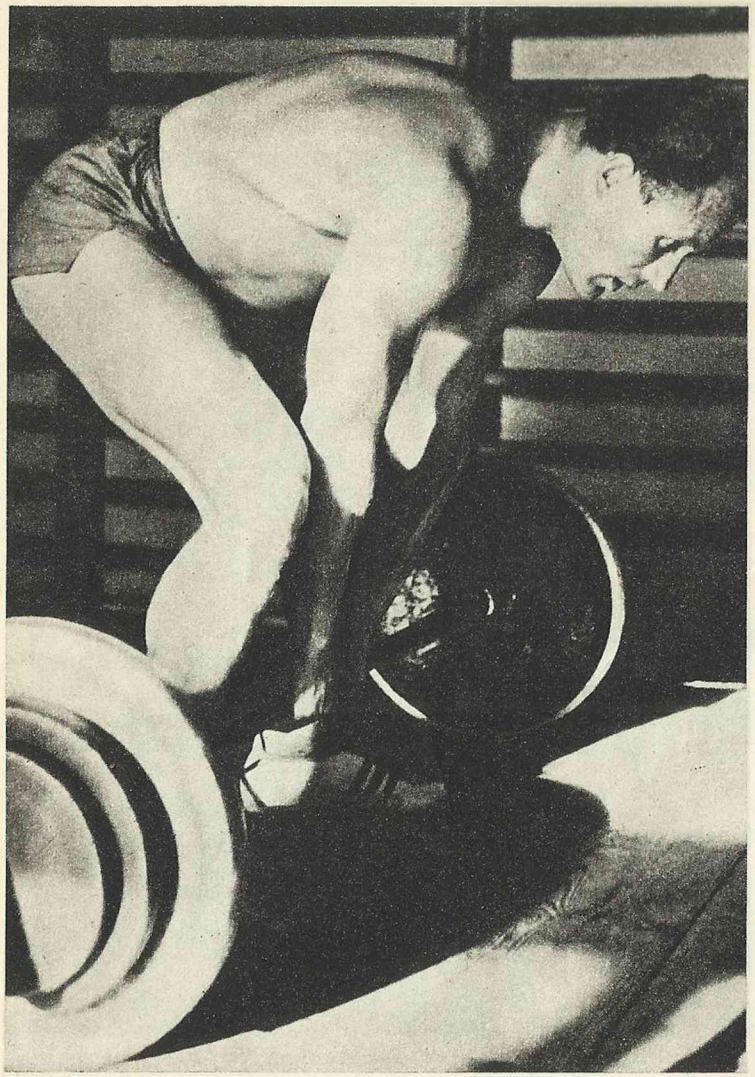
Tak więc ćwiczenia siłowe stanowią dziś niezbędny składnik treningu wyczynowca, a ich forma zmienia się w zależności od dyscypliny sportu czy konkurencji sportowej, którym służą. Metodyka treningu każdej niemal konkurencji we wszystkich dyscyplinach wypracowała sobie zestaw ćwiczeń siłowych i sposoby ich stosowania. Kto wstąpił już w szeregi sportowców wyczynowych, poznał lub pozna te ćwiczenia na treningach w klubie. Dla tych zaś, którzy uprawiają sport po amatorsku, zamieszczamy po kilka charakterystycznych ćwiczeń siłowych wybranych konkurencji i dyscyplin dla zorientowania w przedmiocie.

Miotacze kulą i dyskobole

1. Wyciskanie sztangielki jednorącz z odchylaniem tułowia w stronę ręki wolnej. Wyciskanie ćwiczyć prawą i lewą ręką, przy czym ruch powinien być wykonywany szybko.
2. Na wyciągu wypychanie ciężaru ruchem imitującym pchnięcie kulą lub rzut dyskiem.
3. Wyciskanie w leżeniu na ławeczce sztangielek w górę. Sztangielkę trzymaną w prawej ręce dopchnąć jeszcze wyżej niż tę w lewej, dodając do tego lekki skręt barku.
4. W leżeniu przenoszenie obciążonych ramion w przód i w tył. Stosować takie obciążenie, by można było wykonać ćwiczenie w trzech seriach po 6 ruchów.
5. W leżeniu na ławeczce przenoszenie obciążonych ramion w bok (ramiona w łokciach lekko ugięte).



Fot. 65. Ćwiczenia siłowe odgrywały ważną rolę w treningu Edmunda Piątkowskiego



Fot. 66. Tadeusz Rut stosował w swym treningu wiele ćwiczeń siłowych

6. Na ławce skośnie ustawionej wznosy tułowia ze skrętami w lewo i w prawo (nogi ułożone wyżej niż głowa).

7. Ze sztangielkami trzymanymi w rękach na wysokości barków lub z workiem wypełnionym piaskiem na barkach — obszerne podskoki wykroczne.

Pływacy

Trenera pływackiego, który zaaplikowałby swojemu wychowankowi ćwiczenia siłowe, kilkanaście lat temu uważano by za największego laika. Twierdzono wtedy, że ćwiczenia z obciążeniem skracając mięśnie i zmniejszając obszerność ruchów są dla pływaków szkodliwe. Że pływak, który je stosuje, nie jest zdolny do wykonywania miękkich, płynnych ruchów, tak charakterystycznych dla tej dyscypliny sportu. A jednak doświadczenia ubiegłych lat obaliły tę teorię. Ćwiczenia siłowe, odpowiednio stosowane, mają dziś decydujący wpływ na wyniki w pływaniu.

Oto kilka ćwiczeń.

1. Z klęku i w pozycji stojącej ściąganie w dół i wznosy ramion.

2. W leżeniu na ławeczce (przodem i tyłem) kraulowe ruchy ramion obciążonych sztangielkami.

3. Różne formy ćwiczeń zamachowych ramion obciążonych hantelkami: obszerne krążenia, wznosy przodem i bokiem itp. Ćwiczenia wykonywać szybko, obszernie, powtarzając je w seriach: 3 serie po 8 — 10 powtórzeń ruchu.

Kolarze

1. Półprzysiady i wyskoki w górę z obciążeniem na barkach (worek z piaskiem, ciężar około 20 kg).

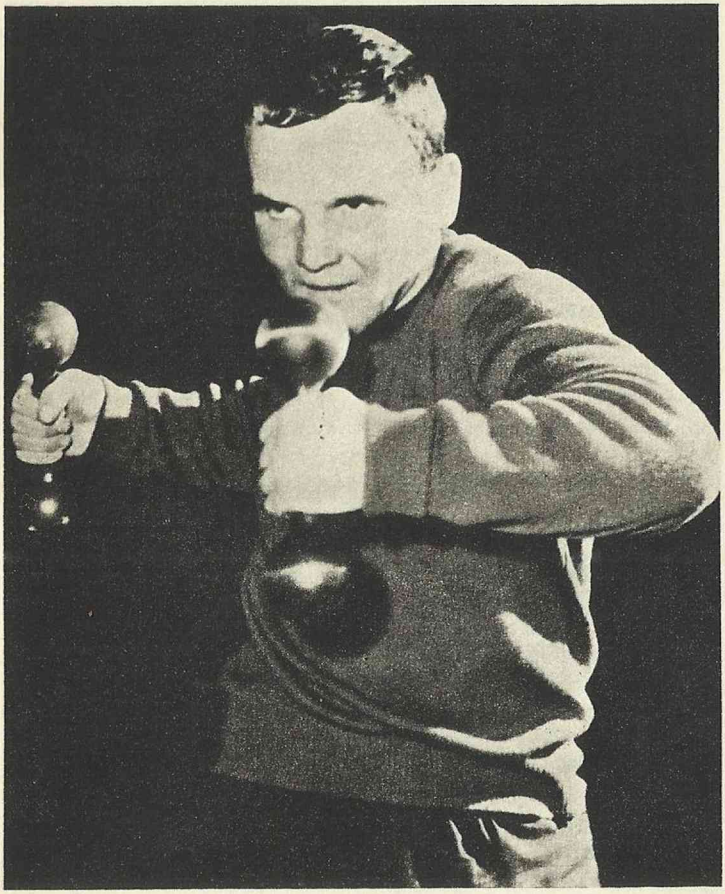
2. Skoki z półprzysiadu w przód, w bok, w tył (obciążenie jak pod 1).

3. W siadzie na ławeczce skurcze i wyprosty nóg obciążonych żelaznymi sandałami.

4. Bieg po schodach z obciążeniem po 10 kg w każdej ręce.

5. W sandałach żelaznych marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

Dobrym przygotowaniem siłowym są również kolarskie przełaje (im trudniejszy teren, tym lepszy).



Fot. 67. Przedstawiciele innych dyscyplin również z zamiłowaniem uprawiają ćwiczenia siłowe. Ćwiczy dwukrotny medalista olimpijski — Jerzy Kulej

Piłkarze

Trening siłowy piłkarza uwzględnia szczególnie ćwiczenia rozwijające mięśnie nóg (w sandałach żelaznych lub z woreczkami piasku przywiązanymi do stóp). Akcent kładzie się również na wzmocnienie i skrócenie mięśni grzbietu, a rozciągnięcie mięśni piersiowych. W ten sposób zwalcza się spotykany jeszcze niekiedy tzw. garb piłkarski.

1. W staniu — wymachy nóg w przód i w tył. Noga obciążona sandałem żelaznym.
2. Jak wyżej — wymachy nogi w bok.
3. Z półprzysiadu — wyskoki w górę z workiem piasku na barkach.
4. Wstępowanie na krzesło: wejść stopą na krzesło i wyprostować nogę.
5. W siadzie na skrzyni lub na stole, nogi wzniesione do poziomu — skrzyżować stopy i naciskać dolną stopą w górę, a górną w dół.
6. Rwanie sztangi. Obciążenie takie, by ruch można było powtórzyć 6 — 8 razy.

Doskonałym ćwiczeniem siłowym, znanym przede wszystkim biegaczom, jest brodzenie w wysokim śniegu. Marsz taki zmusza do wysokiego unoszenia kolan, jest trudny i męczący.

Kiedy można zacząć i czy kiedyś skończyć trzeba?

To pytanie interesuje wielu młodych, którzy już chcieliby się pięknie rozwinąć, i starszych, którzy jeszcze nie mają zamiaru rezygnować z ćwiczeń.

Niełatwo na nie odpowiedzieć. Ćwiczenia „na sylwetkę", to kierunek zbyt jeszcze młody, aby można już było w nim mówić o pewnikach. W wielu krajach prowadzi się różne doświadczenia i uzyskuje tak niejednakowe wyniki, że nie pozwalają one wyciągnąć końcowych wniosków. Z jednej strony znane są przykłady, że ćwiczenia siłowe doprowadziły sportowców w b. młodym wieku do wielkich osiągnięć; taki np. P. George w 16 roku życia zdobył tytuł mistrza USA w podnoszeniu ciężarów, Dallas Long uzyskiwał w pchnięciu kulą wyniki powyżej zaczarowanej granicy 19 metrów. Z drugiej strony jednakże zdarzały się —

co trzeba wyraźnie podkreślić — nieprzyjemne wypadki p r z e t r e n o w a n i a jako wynik niewłaściwego podejścia do treningu siłowego.

Ostatnio jednak zwycięża pogląd, że ćwiczenia siłowe można zacząć nawet od 10 — 12 roku życia, byleby kierował nimi wychowawca-trener, doskonały specjalista i człowiek zrównoważony. Młodzież do 18 lat nie powinna ćwiczyć samopas. Dlatego sprawa wprowadzenia zorganizowanych ćwiczeń siłowych do klubów, sprawa tworzenia specjalnych ośrodków — wobec szybko wzrastającego u nas zainteresowania tą dziedziną ćwiczeń — stała się pilna. W ostatnim czasie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej organizuje liczne zespoły ćwiczeń siłowych i kulturystycznych w swych ogniskach i ośrodkach.

Czy musi się rozpoczynać ćwiczenia w młodzieńczym wieku? Niekoniecznie. Jeden z bardziej znanych na świecie zwolenników ćwiczeń siłowych rozpoczął je dopiero w 25 roku życia, uprawiając poprzednio różne inne sporty. I choć było to w okresie kiełkowania nowej metody ćwiczeń, zdołał w ciągu jednego roku zwiększyć obwód klatki piersiowej o 10 cm, a do szczytowego rozwoju organizmu doszedł dopiero w 44 roku życia.

Czy mężczyźni czterdziestoletni lub starsi mogą uprawiać ćwiczenia siłowe? Odpowiedź na to jest jedna: nie tylko mogą, ale p o w i n n i. Do ćwiczeń trzeba jednak przystąpić bardzo ostrożnie, zwłaszcza jeśli od lat nie uprawia się żadnego sportu. Im się jest starszym, tym wolniej i systematyczniej należy „wchodzić" w ćwiczenia.

Przypominamy, że nasze zalecenia odnoszą się do mężczyzny starszego, który nigdy nie uprawiał systematycznie ćwiczeń lub już od dawna je zarzucił.

W tym wypadku zaprawę należy rozpocząć od codziennych kilkukilometrowych spacerów, odbywanych w umiarkowanym tempie, ćwicząc w marszu głębokie wdechy i wydechy (po kilka co jakiś czas). Równolegle, co rano, można wykonać dziewięć pierwszych ćwiczeń Sandowa (patrz str. 42) bez ciężarków. Każde ćwiczenie powtórzyć 6—8 razy. Ćwicząc, oddychać swobodnie. Po ćwiczeniach wziąć ciepły i zimny natrysk i wytrzeć ciało szorstkim ręcznikiem.

W drugim tygodniu powtórzyć te same ćwiczenia, ale z napiętymi mięśniami, zacisnąwszy palce w pięść. Do prog-

ramu włączyć dodatkowo 14 i 17 ćwiczenie Sandowa (patrz str. 44 i 45).

W trzecim tygodniu można już zacząć ćwiczyć ciężarkami, dostosowując ich wagę do wieku, siły i samopoczucia (1 — 2 kg).

Dalsze ćwiczenia, to sprawa indywidualna. Trudno tu nakreślić jakiś schemat treningowy; trzeba by znać organizm ćwiczącego, stopień jego zużycia, rodzaj wykonywanej pracy i inne dane. Próbować można różnych ćwiczeń, używając rozmaitych przyrządów: sprężyn, gryfu od sztangi, lekkich sztangielek, kamieni. Pamiętać jednak trzeba, że lepiej jest stosować za mały, niż zbyt duży ciężar. W tym wieku nie wolno szarżować, nie wolno stosować żadnych gwałtownych ruchów, jak również należy unikać ćwiczeń głową w dół. Nie wskazane jest także urządzanie wszelkiego rodzaju zawodów — nawet z własnymi wnukami, gdyż przy współzawodnictwie ambicja często bierze górę nad rozsądkiem.

KOŃCZYMY PRZESTROGĄ

Postura siłacza imponuje młodym. Wielu też młodych ludzi w treningu kulturystycznym dąży wyłącznie do rozwijania mięśni i to ponad rozsądną miarę. Przesadny rozwój mięśni nie k s z t a ł t u j e, lecz z n i e k s z t a ł c a sylwetkę. Zakłóca harmonię budowy. W XX wieku takie mięśnie, to anachronizm. Balast nieprzydatny w życiu.

Mięsień przede wszystkim powinien być s p r a w n y, to znaczy zdolny do ekonomicznej pracy. Przerosty mięśniowe obniżają sprawność ruchową.

Dlatego Twój trening kulturystyczny musi łączyć pracę nad rozwojem mięśni z ćwiczeniem ich sprawności ruchowej. Uzyskasz to, stosując prócz ćwiczeń siłowych różne inne formy zaprawy fizycznej.

Tą drogą dojdziesz do celu, do którego mają Cię prowadzić ćwiczenia kulturystyczne: do pięknej budowy ciała i doskonałej jego sprawności.

Eugen Sandow, Kraft und wie man sie erlangt. 1912
St. Zbyszko Cyganiewicz. Na ringach całego świata. 1937.
Max Sick. Muskel-Beherrschung. 1914.
Rafał Eug. Kirchner. Mój system tajemny. 1922.
D. G. Johanson, O. Heidenstam. Modern Body-Building. 1958.
Sport dla wszystkich. Roczniki 1959 — 1965.
St. Zakrzewski. ABC młodego siłacza. 1966.

SPIS TREŚCI

Wstęp do trzeciego wydania 5
Od autora 7
Wykorzystaj wielką szansę 9
Praca działa cuda 9
Pół godziny ćwiczeń dziennie 10
Gdzie ćwiczyć? 10
Kiedy ćwiczyć? 12
Czym ćwiczyć? 12
Zacznij od abecadła 13
Pierwsza osnowa gimnastyczna 15
Osnowa na drugą dekadę ćwiczeń 18
I już trzecia i ostatnia osnowa 21
Jak rozpocząć właściwy trening siłowy 25
Poznaj różne metody, wybierz jedną — własną 25
Własny pokój pierwszą salą ćwiczeń 25
Metoda naturalna Zbyszko Cyganiewicza 33
Rzuty kamieniami 34
Skoki 36
Zwisy 36
Biegi 36
Bezprzyrządowa metoda Maxa Sicka 37
Metoda Sandowa 41
Zestaw ćwiczeń wg metody Sandowa 42
Tabela ćwiczeń wg systemu Sandowa dla chłopców w wieku 12—14 lat 48
Tabela ćwiczeń dla młodzieży od lat 14—18 48
Tabela ćwiczeń dla młodzieży powyżej lat 18 49
Jak wykonać zastępcze hantle 49
Odważniki — klasyczny sprzęt rosyjskich siłaczy 51
Sporządź sobie sam odważniki 54
Amerykańska szkoła mięśni 56
Ćwiczenia gumami (sprężynami) 57
Ćwiczenia z użyciem sztangielek 61
Domowa „produkcja" sztangielek 62
Ćwiczenia z użyciem sztangi 62
Jak zaopatrzyć się w sztangę? 67
Mistrzowie wskazują drogę 68
Najpierw trochę o mięśniach 68
Jak rozwinąć mięśnie klatki piersiowej? 74
A jak mięśnie obręczy barkowej? 77
Jak wzmocnić mięśnie brzucha? 79
Ćwiczenia mięśni karku 81
Biceps — szczyt marzeń 82
W trosce o silne nogi 84
Jak stworzyć własną metodę treningu i czym się kierować w ćwiczeniach 88
Od sprzętu też wiele zależy 88
Co po czym i w jakim tempie, czyli o jednostce treningowej . . 89

Trening seriami najlepszą metodą 90
Przed treningiem — rozgrzewka 91
Co miesiąc sprawdzian 92
Czołowi polscy kulturyści 97
Dane antropometryczne czołowych polskich kulturystów oraz niektóre dane o ich usprawnieniu 105
Dla najbardziej zaawansowanych — start w imprezach kulturystycznych TKKF 106
Opanuj umiejętność pozowania 109
Kilka słów o higienie ciała i treningu 112
Na powietrze, do wody i po słońce 114
Młodocianym pod rozwagę 119
Ćwiczenia siłowe w szkołach 120
W pracy wskazana ostrożność 121
Co i jak mogą ćwiczyć chłopcy do lat 14? 121
Ćwiczenia dla młodzieży w wieku 15 — 18 lat 122
Co najbardziej razi w sylwetce 123
Chcesz mieć szersze barki? 123
Precz z balastem 124
Podstawą jest postawa 125
O pięknej budowie, sile i siłaczach 127
Proporcje idealne 127
Herakles wiecznie żywy 128
Poulydamas — atleta grecki 130
Ucieczka przez kraty 130
Siłacz z przypadku 131
Steve Reeves — Herkules amerykańskiej telewizji 132
Ćwiczenia siłowe na usługach sportu 133
Miotacze kulą i dyskobole 133
Pływacy 136
Kolarze 136
Piłkarze 138
Kiedy można zacząć i czy kiedyś skończyć trzeba? 138
Kończymy przestrogą 141
Bibliografia 142

CENA ZŁ 20.—